

RISOTTO AUX ASPERGES ET PETITS POIS

INGRÉDIENTS

¼ tasse (60 ml) beurre
1 c. à soupe (15 ml) huile
6 échalotes françaises hachées
1 1/3 T riz arborio
5 tasses (1250 ml) bouillon légumes
1T pois verts congelés
1 paquet asperges blanchies
Le zeste d'un citron (donnera du goût sans acidité)
1T parmesan (parmegiano regiano)
Basilic

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre et ajouter l'huile. Faire revenir les échalotes
2. Ajouter le riz et cuire 1 minute en remuant pour bien enrober les grains de riz.
3. À feu moyen, ajouter 1T de bouillon et cuire en brassant jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement absorbé. Continuer d'ajouter le reste du bouillon graduellement (1 T à la fois) tout en brassant souvent. Le riz devrait absorber presque tout le liquide et avoir une consistance crémeuse.
4. Lorsqu'il reste 1 T de bouillon, ajouter les pois et les asperges et cuire 5 minutes.
5. Ajouter le parmesan, le zeste et assaisonner.

Inspirée de : <https://www.ricardocuisine.com>

[solutionentete.org](https://www.solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.