



Risotto de betteraves à la feta et à la menthe

Avec de la mâche et des noix



BETTERAVES

La betterave se déguste aussi bien crue, cuite à l'eau ou grillée. Elle donne de la couleur et du goût à toutes vos recettes.



Échalote



Noix



Riz à risotto



Betterave rouge cuite



Feta *



Menthe fraîche *



Mâche *

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Le soleil revient avec des envies de couleurs, de légumes et de fraîcheur. Dans ce risotto, le goût salé et frais de la feta se marie parfaitement bien au sucré de la betterave. La menthe apporte une touche de fraîcheur et les noix du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole ou sauteuse et grosse râpe.

Recette de **risotto de betteraves à la feta et à la menthe** : c'est parti !



1 GRILLER LES NOIX

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et concassez les **noix**. Faites chauffer la casserole ou la sauteuse à feu vif et grillez-y les **noix** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez.



2 PRÉPARER LE RISOTTO

Chauffez le beurre dans la même poêle et faites-y revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez 1/3 du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



3 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour cuire les grains davantage.



4 AJOUTER LA BETTERAVE

Pendant ce temps, râpez les **betteraves cuites** à l'aide la grosse râpe et ajoutez-les au **risotto** lors des 5 dernières minutes de cuisson. Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe** en fines lanières.



5 MÉLANGER LA FETA

Mélangez la moitié de la **feta** au **risotto**, mélangez jusqu'à ce qu'elle ait totalement fondu, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **mâche** sur les assiettes, versez le **risotto** par-dessus et garnissez avec les **noix**, le reste de **feta** et la **menthe**. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★**CONSEIL** Au contact du risotto chaud, la mâche réduit. Pour conserver son croquant, disposez-la autour du risotto et mélangez seulement au moment de manger. Vous pouvez éventuellement assaisonner la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre.

★**CONSEIL** : Pour éviter d'avoir les mains rouges, mettez vos gants de vaisselle pour râper la betterave.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Betterave rouge cuite (g) *	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	457 / 109
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	17,1	2,8
Glucides (g)	70	12
Dont sucres (g)	9,2	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,4	0,6

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, n'ajoutez pas les noix. Le plat compte alors 587 kcal, 25 g de lipides, 69 g de glucides, 6 g de fibres, 16 g de protéines, 3,4 g de sel.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !