



RISOTTO ÉPICÉ AU LARD ET AU POIREAU

Avec de la roquette et du citron



ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin corsé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Gousse d'ail



Riz à risotto



Pecorino râpé *



Poireau *



Piment rouge *



Lard « petit déjeuner » *



Citron



Roquette *



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



À manger dans les 5 jours

Après une journée chargée, la préparation d'un risotto est une activité des plus apaisantes. Grâce au piquant du piment rouge et à la fraîcheur du citron, celui-ci est une véritable explosion de saveurs. En plus du bouillon, le pecorino et le lard grillé apportent suffisamment de sel au plat : inutile d'en ajouter.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole, plaque recouverte de papier sulfurisé et sauteuse.

Recette de **risotto épicié au lard et au poireau** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés et préparez le bouillon pour le **risotto**. Taillez l'**ail** en tranches ultra fines ou émincez-le.



2 CUIRE LE RIZ À RISOTTO

Faites chauffer le beurre dans la casserole et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu moyen. 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 une troisième fois avec le reste. 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 faire cuire les grains davantage. Incorporez le **pecorino râpé** au **risotto**.



4 DÉCOUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, coupez le **poireau** dans le sens de la longueur, puis en fines demi-rondelles. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Détachez les tranches de **lard** et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 8 à 10 minutes ★★. Pendant ce temps, taillez le **citron** en quartiers.



5 CUIRE ET MÉLANGER

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites sauter le **poireau** et le **piment rouge** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Le **poireau** peut rester un peu croquant. Incorporez le mélange ainsi que la moitié de la **roquette** au **risotto**. Salez et poivrez au besoin. Attention : le bouillon et le lard sont déjà relativement salés.

★★**CONSEIL** : Chaque four est différent. Vérifiez donc régulièrement que le lard ne brûle pas.



6 SERVIR

Servez le reste de **roquette** sur les assiettes. Versez le **risotto** par-dessus et émiettez le **lard** sur le tout. Garnissez enfin avec un quartier de **citron**.

★**CONSEIL** : Traditionnellement, le risotto se prépare avec un peu de vin blanc. Si vous en avez, versez-en un filet sur le riz à l'étape 2, avant d'ajouter le bouillon.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Poireau (g) *	150	300	450	600	750	900
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Lard « petit déjeuner » (g) *	25	50	75	100	125	150
Citron (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2883 / 689	534 / 128
Lipides total (g)	37	7
Dont saturés (g)	18,4	3,4
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	6,0	1,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	4,3	0,8

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 08 | 2018