



# Risotto à l'aubergine, au poireau et au fromage crémeux

Avec du persil frais



## SYNERA BLANCO

Le risotto est un plat crémeux auquel le fromage apporte une touche de gras. Pour que l'ensemble reste léger, mieux vaut donc opter pour un blanc aromatique.



Gousse d'ail



Riz à risotto



Aubergine



Poireau ✨



Thym frais ✨



Sauge fraîche ✨



Copeaux de provolone

Total : 30-35 min.

Veggie

Beaucoup d'opérations

Original

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Ce risotto doux et crémeux contient beaucoup de légumes ainsi que du provolone, un fromage quelque peu piquant. Produit à partir de lait de vache, il s'agit d'un fromage demi-dur à dur à pâte filée, ou « formaggio a pasta filata » en italien.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **risotto à l'aubergine, au poireau et au fromage crémeux** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



### 2 FAIRE REVENIR

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**ail** 1 minute à feu doux. 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 PRÉPARER 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 mous à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 15 et 20 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage.



### 4 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez l'**aubergine** en dés de 1 cm et le **poireau** en rondelles. Détachez les **feuilles de thym** des branches et ciselez-les.



### 5 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et, à couvert, faites cuire l'**aubergine**, le **poireau**, le **thym** et 2 cs d'eau 10 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la sauge à mi-cuisson, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Ajoutez la moitié des légumes ainsi que du **provolone** au **risotto** et laissez fondre le fromage en remuant. Servez le **risotto** sur les assiettes et garnissez avec le reste de légumes et de **provolone**.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme de « risotto » renvoie à la façon de préparer le riz (riso en italien). Le suffixe -otto évoque une taille moyenne ainsi que l'idée de solidité et de robustesse. Il s'agit d'une technique exclusivement italienne que l'on ne trouve nulle part ailleurs.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (branches) 23 *	2	4	6	8	10	12
Sauge (feuilles) 23 *	2	4	6	8	10	12
Flocons de provolone (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	433 / 103
Lipides (g)	26	4
Dont saturés (g)	12,6	2,1
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	10,3	1,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,8	0,5

### 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 14 | 2017

