



Risotto à la tomate et aux crevettes

Accompagné d'une salade de roquette bien fraîche



Gousse d'ail



Citron *



Crevettes *



Riz à risotto



Concentré de tomates



Tomates cerises rouges *



Roquette *



Persil frisé et basilic frais *

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Le risotto vous évoque sûrement un plat onctueux au parmesan. Nous avons opté pour une version équilibré, sans fromage. Plus légère, elle n'en est pas moins savoureuse, notamment grâce aux tomates cerises. La roquette qui accompagne le plat apporte un peu de piquant. N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, grande casserole, essuie-tout, plat à four, saladier et râpe.

Recette de **risotto à la tomate et aux crevettes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Prélevez le zeste du **citron**, taillez la moitié en quartiers et pressez le reste. Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout, puis, dans un bol, mélangez-les à la moitié de l'huile d'olive, de l'**ail** et du **zeste de citron**.



4 ENFOURNER

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises**, le reste de l'huile d'olive et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. Enfourez 10 à 15 minutes. Ajoutez les **crevettes** marinées lors des 5 dernières minutes. Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **roquette** et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



2 PRÉPARER LE RISOTTO À LA TOMATE

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande casserole. Faites revenir le reste de l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez le **riz à risotto** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Versez ensuite le **concentré de tomates** et mélangez bien le tout.



5 PRÉPARER LE RISOTTO

Ciselez finement le **basilic** et le **persil**, puis mélangez-les au reste du zeste de citron dans un bol. Ajoutez les **tomates cerises**, les **crevettes** (avec leur jus) et la moitié du mélange aux herbes au **risotto**. Remuez bien.



3 CUIRE LE RISOTTO À LA TOMATE

Ajoutez ⅓ du bouillon et laissez le **riz** s'en imbibent lentement. Remuez régulièrement. Dès que le bouillon a été absorbé, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis répétez l'opération 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 20 à 25 minutes ★.



6 SERVIR

Servez le **risotto** sur les assiettes. Présentez la **salade** de roquette à côté et garnissez le plat avec le reste du mélange aux herbes et avec les quartiers de citron.

★ **CONSEIL** : Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire le riz davantage.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Concentré de tomates (petit pot)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Persil et basilic frais (g) *	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

	300	600	900	1200	1500	1800
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2282 / 546	337 / 81
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	6,0	0,9
Glucides (g)	70	10
Dont sucres (g)	9,2	1,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	4,1	0,6

ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

