



# RISOTTO À LA TOMATE ET AUX CREVETTES GÉANTES AVEC DU POIVRON JAUNE DOUX ET DU CITRON VERT



Gousse d'ail



Oignon rouge



Piment vert \*



Poivron jaune \*



Paprika fumé



Coriandre moulue



Haricots plats coupés \*



Lardons \*



Riz à risotto



Tomates pelées à l'oignon



Persil frisé frais \*



Citron vert \*



Crevettes géantes \*



50 min



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 5 jours

Très coloré, ce risotto vous transporte sur les côtes espagnoles — le riz, la sauce tomate et les crevettes géantes ne sont pas sans évoquer la paëlla. Vous allez rôtir le poivron au four : en plus de le rendre très doux, cette technique vous permet de retirer la peau très facilement.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Film alimentaire, poêle, bol, grande sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

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



### 1 CUIRE LE POIVRE JAUNE

Préchauffez le four à 220 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon rouge**. Ciselez le **piment**. Préparez le bouillon ★. Disposez les **poivrons** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les de ¼ cs d'huile d'olive par personne, puis enfournez-les 20 à 30 minutes.



### 4 PELER LES POIVRONS

Sortez les **poivrons** du four et mettez-les dans un bol directement. Couvrez le bol le plus vite possible avec du film alimentaire et laissez-le reposer quelque temps (cela facilitera l'épluchage). Hachez grossièrement le **persil**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Retirez les **poivrons** du bol et enlevez la peau. Attention : la vapeur qui en sortira peut être très chaude ! Coupez les **poivrons** et assaisonnez de poivre, sel et huile d'olive vierge extra.



### 2 CUIRE LES ÉPICES

Pendant ce temps, faites chauffer la sauteuse à feu moyen, sans huile, et ajoutez 1 cc de **paprika fumé** et 1 cc de **coriandre moulue** par personne. Faites cuire le tout 2 minutes, jusqu'à ce que le parfum des épices commence à se libérer. Ajoutez ensuite 1 cs d'huile d'olive par personne, l'**oignon rouge** et la moitié de l'**ail**, puis faites-les revenir 2 minutes.



### 5 CUIRE LES CREVETTES

Juste avant de servir, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir le **piment vert** ★★★, le reste de l'**ail** et les **crevettes** 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez les haricots croquants, ajoutez-les 5 minutes plus tard.



### 3 PRÉPARER LE RISOTTO

Ajoutez les **haricots** et les **lardons** à la sauteuse et faites-les cuire 4 minutes ★★. Ajoutez ensuite le **riz à risotto** et faites-le sauter 2 minutes, jusqu'à ce que les grains soient entièrement recouverts d'huile. Ajoutez les **tomates pelées** et la moitié du bouillon, couvrez et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le **risotto** soit cuit. Ajoutez régulièrement un peu du reste du bouillon et remuez bien pour que le **risotto** n'attache pas.



### 6 SERVIR

Présentez la sauteuse contenant le **riz** à table ou servez le **risotto** dans des assiettes creuses. Disposez les **lanières de poivron** et les **crevettes** par-dessus (n'oubliez pas de décortiquer les crevettes avant de les manger !). Garnissez avec le **persil** et présentez les **quartiers de citron vert** en accompagnement.

★★ **CONSEIL** : Le piment vert est très piquant. Si certaines personnes n'apprécient pas cela, servez-le à table pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment vert (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron jaune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Paprika fumé (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Haricots plats découpés (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Tomates pelées à l'oignon (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Crevettes géantes (g) 2 *	130	260	390	520	650	780
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3276 / 783	331 / 79
Lipides (g)	30	3
Dont saturés (g)	7,2	0,7
Glucides (g)	88	9
Dont sucres (g)	20,6	2,1
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	5,0	0,5

## ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Pour plus de fraîcheur, vous pouvez remplacer une partie du bouillon par du vin blanc.

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

