



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.

