



Risotto au lieu noir et potimarron

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de lieu noir
- 40g de riz complet
- 1 cuillère à soupe de parmesan
- 1 cuillère à café de margarine liquide
- 200 g de potiron coupé en petits dés
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- 20 ml de vin blanc sec
- 250 ml de bouillon de poisson
- poivre & sel

Préparation

1. Pochez le poisson 5 minutes dans le bouillon de poisson. Réservez.
2. Faites suer l'échalote dans une cocotte avec la margarine jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
3. Ajoutez le riz complet et remuez avec une spatule pour bien enrober les grains du mélange. Ajoutez le vin et continuez de remuez jusqu'à ce que le riz ait tout absorbé. Versez une louche de bouillon chaud, mélangez à nouveau et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit à son tour complètement absorbé.
4. Poursuivez la cuisson 15-20 minutes en remuant constamment et en versant le bouillon chaud, louche par louche, jusqu'à complète absorption.
5. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajoutez le potiron et la moitié du persil. En fin de cuisson, ajoutez le parmesan et le poisson et couvrir quelques minutes. Parsemez du restant de persil.