



Risotto léger aux asperges vertes

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
361 kcal	10,0 g	4,01 g	51,8 g	2,9 g	13,8 g	2,14 g
18%	11%	9%	9%	3%	26%	43%

Difficulté : ★★☆☆☆

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 60g de riz rond
- 150g d'asperges
- 1 oignon
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 3-4 brins d'aneth
- 15g de parmesan râpé
- poivre

Préparation

1. Portez à ébullition 250ml d'eau puis ajoutez-y le ½ cube de bouillon.
2. Épluchez les asperges de la tête vers le pied et coupez l'extrémité dure. Coupez les asperges en tronçons de ± 2 cm et réservez les pointes.
3. Epluchez et émincez finement l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y suer l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le riz en pluie et faites-le revenir 1 à 2 minutes. Ajouter les asperges (sans les pointes) et faites cuire doucement pendant 5 minutes. Couvrez le riz avec les 3/4 du bouillon.
4. Faites cuire à couvert et à feu doux pendant environ 15 minutes en prenant soin de remuer régulièrement pour que le riz ne colle pas. Ajoutez le reste du bouillon à mi-cuisson ainsi que les pointes d'asperges.
5. Une fois que le riz est cuit, incorporez-y l'aneth ciselée ainsi que le parmesan. Poivrez selon votre convenance.