



Pâques et son Risotto de quinoa

Phase : **Stabilisation**

Par portion

Énergie

405_{kcal}

Difficulté : ★★☆☆☆

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
35 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 200 g de quinoa
- 200 g de fromage faisselle
- 120 g de saumon fumé
- 60 g de parmesan râpé
- 1 citron bio
- 3 petites échalotes émincées finement
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 grosse poignée de persil plat ciselée
- poivre, sel

Préparation

1. Couper les bases dures des asperges et éplucher le bas de chaque asperge. Dans une casserole contenant 1 litre d'eau, mettre toutes les chutes et porter à ébullition.
2. Ajouter les asperges et les cuire 8 minutes à feu doux. Les réserver et récupérer 500 ml d'eau de cuisson en ajoutant le cube de bouillon.
3. Faire blondir pendant 5 minutes les échalotes dans 1 c.à.s d'huile d'olive. Verser le quinoa, mélanger et ajouter au fur et à mesure l'eau de cuisson des asperges tout en mélangeant régulièrement à petits bouillons pendant 20 min.
4. Pendant ce temps, faire revenir quelques rubans de zeste de citron dans une poêle avec 1 cs d'huile d'olive. Après 2 minutes, ajouter les asperges et les faire sauter pendant 5 minutes. Poivrer et saler. Les réserver au chaud.
5. Quand le quinoa est cuit, ajouter le parmesan, 150 g de faisselle et 50 ml de jus de citron. Poivrer et bien mélanger.
6. Dresser chaque assiette avec du risotto, quelques asperges, du saumon fumé, 1 petite cuillère de faisselle et du persil plat.