

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

RISOTTO AU SAFRAN A LA MILANAISE

Pour 4 personnes :

Gremolata

2 gousses d'ail écrasées au presse-ail - 4 càs persil plat frais ciselé - le zeste d'un citron râpé -

Risotto

275g riz Vialone Nano ou Carnarolli ou Arborio - 1 càc safran en filaments - 25g beurre - 1 oignon blanc finement haché - 15cl vin blanc - 1 litre de bouillon de poule - 80g parmesan râpé - sel - poivre -

Préparer la gremolata : mélanger l'ail, le persil et le zeste de citron râpé. Réserver.

Confectionner le risotto : mouiller le safran avec 1 càs d'eau bouillante. Laisser reposer. Faire revenir l'oignon pendant 5 minutes dans le beurre fondu dans une sauteuse. Verser le riz. Remuer. Au bout de 2 minutes ajouter le vin blanc, le safran mouillé, cuire quelques minutes jusqu'à absorption complète du vin blanc. Mouiller avec 60cl de bouillon et laisser frémir en remuant régulièrement. Ajouter progressivement (louche/louche) le bouillon jusqu'à absorption. Saler, poivrer. Retirer du feu. Ajouter le parmesan râpé. Saupoudrer de la gremolata. Couvrir, laisser reposer 1 à 2 minutes. Remuer et servir.

Courgettes à l'huile d'olive

2 courgettes - huile d'olive - sel - poivre -

Laver les courgettes, les essuyer avec du papier absorbant. Ôter les extrémités. Couper les courgettes en dés.

Dans une poêle, verser 2 càs d'huile d'olive. Chauffer légèrement. Ajouter les dés de courgettes. Remuer. Laisser cuire 10 minutes tout en remuant de temps en temps. Saler, poivrer. Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. A servir en accompagnement du risotto.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr