



LA RECETTE DU MOIS

Risotto au potiron

Ingrédients : (2 pers)

250 g de riz à risotto
200 g de potiron
1 oignon jaune doux
1 L de bouillon de légumes
1 tige de céleri branche de 5 cm.
1 verre de vin blanc
Parmesan
1 c. à café de concentré de tomates
Huile d'olive
1 c. à café rase de gingembre moulu
Sel, poivre noir du moulin



Préparation :

Couper le potiron en petits cubes et mettre à cuire dans un peu d'eau salée durant 10 min

Égoutter et écraser en fine purée. Réserver

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.

Y faire suer l'oignon émincé avec une légère coloration.

Ajouter le concentré de tomate, mélanger. Puis le riz et remuer avec une cuillère en bois.

Quand le riz est translucide, arroser de vin blanc et mélanger, laisser évaporer.

Ajouter le céleri et la purée de potiron

Ajouter ensuite une louche de bouillon.

Lorsque le liquide est absorbé en rajouter une autre louche.

Il faut que le riz absorbe progressivement le bouillon

En fin de cuisson (25 min), laisser reposer le riz quelques minutes avec un couvercle.

Hors du feu, ajouter le parmesan et mélanger.

Dresser le risotto et servir aussitôt.

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : perrine.diet@orange.fr

www.perrinediet.com

Bon appétit!

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47
e-mail : perrine.diet@orange.fr
www.perrinediet.com