

Risotto aux épinards

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson/repos : 40 min

Calories par portion : 124.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.648

Les ingrédients

- 50.0 gr Epinard
- 1.0 u Oignon
- 1.0 u Echalote
- 250.0 gr Riz rond
- 30.0 gr Beurre
- 20.0 gr Ricotta
- 5.0 cl Vin blanc sec de table
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 1.0 l Eau
- 1.0 p Sel
- 100.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation de la crème d'épinards

Dans une casserole, faire revenir l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon finement émincé et les cubes d'épinard congelés. Faire cuire à feu doux pendant 10 min.

Dans un blender, mettre la ricotta avec les épinards cuits, puis mixer quelques secondes pour avoir une crème onctueuse. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson du risotto

Dans une poêle à hauts bords, faire fondre le beurre et y faire dorer l'échalote. Puis ajoutez le riz et laissez le griller légèrement en remuant tout le temps. Puis mettre le vin blanc et attendre qu'il s'évapore. Versez petit à petit le bouillon, préalablement réchauffer (cube bouillon dans 1 litre d'eau), jusqu'à complète

absorption par le riz.

En fin de cuisson, ajoutez la crème d'épinards.

Présentation

Servir chaud accompagné d'un poisson en papillote.