

Risotto de Citrouille

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 242.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.575

Les ingrédients

- 500.0 gr Citrouille
- 80.0 gr Beurre
- 1.0 u Oignon
- 250.0 gr Riz rond
- 75.0 cl Eau
- 0.5 u Bouillon cube boeuf
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 cc Persil
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes

Épluchez et couper la citrouille en petits dés (en julienne). Épluchez et hachez finement l'oignon.

Cuisson

Dans un wok, faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon et ajouter la citrouille.La Faire revenir de tous les côtés pendant 5mn.

Mélanger l'eau et le bouillon cube.

Saler, poivrer, mouiller d'un verre de bouillon chaud.

Laisser mijoter pendant 10mn en mélangeant souvent.

Puis, jeter le riz en pluie, et mélanger jusqu'à ce que les grains soient transparents.

Laisser cuire pendant 20 minutes.

Présentation

Au moment de servir incorporer reste de beurre en petites noisettes et fromage râpé en battant vigoureusement. Parsemer de persil haché.