



Risotto aux fèves et graines germées

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 4 pers.

Préparation | 15 min

Cuisson | 25 min

INGRÉDIENTS

- 180 g de crozets
- 300 g de fèves pelées
- 50 g d'oignons émincés
- 240 g de riz à risotto
- 60 cl de bouillon végétal
- 50 g de parmesan râpé + 2 cuil. à soupe
- Graines germées
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Faire cuire vos fèves comme indiqué sur le paquet.

Réservez.

Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Dès que l'oignon dore, ajoutez le riz. Faites-le cuire légèrement à sec jusqu'à ce qu'il devienne nacré. Assaisonnez.

Salez et versez une première louche de bouillon très chaud.

Faites cuire le risotto, en versant une louche après l'autre, tout en mélangeant. Il est important que tout le bouillon soit absorbé entre les ajouts. Niveau texture, il doit être crémeux et moelleux.

Hors du feu, ajoutez 2 cuil. à soupe de parmesan, les fèves et faites reposer 1 min.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pouvez faire des chips de chorizo pour apporter des protéines et de la couleur à votre plat.

Pour cela, faire cuire vos tranches de chorizo à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.

Servez bien chaud.