

RISOTTO AUX LEGUMES

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Table des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 300 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 poireau
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 300 g de riz rond arborio
- 30 g de beurre
- 100 g de parmesan
- 30 cl de crème liquide
- 1l d'eau
- Sel et poivre



USTENSILES

- Une casserole
- Une poêle
- Une cuillère en bois
- Des couteaux
- Un éplucheur
- Des planches à découper
- Une balance



MÉTHODE

1. Lave l'ensemble des légumes et le persil à l'eau. Épluche la carotte et l'échalote en gardant les parures de côté. Taille-les en rondelles, ainsi que le poireau. Effeuille le persil en conservant les tiges de côté.
2. Réalise le bouillon : mets les parures et les tiges de persil dans un litre d'eau, puis porte à ébullition.
3. Cisèle l'échalote et la gousse d'ail. Dans une casserole, fais chauffer un filet d'huile d'olive puis ajoute l'échalote et l'ail et fais les revenir à feu doux pendant 2 minutes.
4. Ajoute le riz dans la même casserole et fais le nacrer (pour le rendre translucide) pendant 2 minutes, puis ajoute 200 ml de bouillon tout en mélangeant.
5. Ajoute 500 ml de bouillon (le reste sera ajouté au fur et à mesure) et laisse frémir en remuant très souvent. Il faut compter au moins 20 minutes de cuisson.
6. Dans une poêle, fais chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajoute les rondelles de carotte et de poireau. Ajoute les champignons après quelques minutes.
7. Dès que le riz à la bonne consistance (pas trop cuit), ajoute la crème liquide. Puis, hors du feu, ajoute le beurre et le parmesan en remuant vivement. Rectifie l'assaisonnement. Sers le risotto avec le mélange de légumes, et ajoute quelques feuilles de persil pour décorer.