



IDÉE RECETTE VÉGÉTARIENNE

RISOTTO COURGE & PATATE DOUCE



Préparation: 25 min



Pour 2 portions



INGRÉDIENTS :

- 150 g de riz pour risotto
- 1 petite courge
- 1 patate douce
- 150-200 ml de sauce tomate
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau ou bouillon de légumes chaud
- Sel, poivre
- Optionnel : parmesan ou fromage râpé pour le service

PRÉPARATION :

1. Préparer les légumes

- a. Épluche et coupe la courge et la patate douce en petits dés.
- b. Hache l'oignon finement.

2. Faire revenir

- a. Dans une casserole ou poêle profonde, fais revenir l'oignon avec l'huile d'olive 2-3 minutes à feu moyen.

3. Cuire le riz

- a. Ajoute le riz et mélange 1 minute pour qu'il devienne translucide.
- b. Verse une petite louche d'eau ou bouillon, mélange, et laisse absorber.
- c. Répète en ajoutant le liquide petit à petit sur 12-15 minutes.

4. Ajouter les légumes et la sauce tomate

- a. À mi-cuisson, ajoute la courge et la patate douce.
- b. Verse la sauce tomate et continue à mélanger, en ajoutant le bouillon jusqu'à ce que le riz soit crémeux et les légumes tendres.
- c. Assaisonne avec sel, poivre et un peu de parmesan si désiré.

Bon appétit !

