

FICHE RECETTE N°11



© marmiton

PRINTEMPS



RISOTTO DUO D'ASPERGES

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Riz à risotto (type carnaroli) : 280g
Asperges vertes : 500g
Asperges blanches : 500g
Échalotes : 4
Eau : 1L
Parmesan : 80g + 10g pour le dressage
Beurre : 40g
Citron : 1
Sel, huile, beurre

Pour un repas complet :

Compléter votre repas avec un dessert protéiné type skyr ou crème aux œufs.



PRÉPARATION

1. Lavez les asperges et coupez les pieds. Epluchez les asperges blanches. Coupez les asperges en petits tronçons. Epluchez, dégermez et émincez les échalotes.
2. Cuisez les asperges à la vapeur (10min). Réservez.
3. Préparez le bouillon avec l'eau de cuisson des asperges (1L), du sel, les pieds et épluchures d'asperges. Maintenez-le au chaud avec un couvercle.
4. Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes avec du beurre. Ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il devienne nacré.
5. Ajoutez le bouillon à hauteur en 5 temps en veillant à ce que celui-ci soit totalement absorbé avant d'en rajouter. Mélangez régulièrement et comptez ~25min de cuisson à feu moyen.
6. Ajoutez les asperges (hors pointes), le beurre, le parmesan, le jus de citron et mélangez.
7. Servez le risotto avec les pointes d'asperges, du parmesan et le zeste du citron sur le dessus.