

RISOTTO (AU SAFRAN, AUX CHAMPIGNONS)

Ingrédients (pour 1 personne)

- 4 dl d'eau très chaude
- 1 c.c. de bouillon de légumes ou de bœuf en poudre
- 1 petite feuille de laurier
- ½ oignon finement ciselé
- 100 g de riz à risotto (Arborio, Vialone, Carnaroli)
- 25 g de parmesan râpé
- 1 c.s. d'huile d'olive

Préparation

Mesurer l'eau dans la mesure en plastique et ajouter 1 c.c. de bouillon en poudre. Remuer de façon à dissoudre le bouillon. Réserver.

Peser le riz et le parmesan séparément, ciseler l'oignon, préparer la feuille de laurier.

Dans une petite casserole, chauffer à feu moyen-fort la c.s. d'huile avec l'aliment témoin. Dès que l'huile est à bonne température, ajouter l'oignon et le faire suer quelques minutes.

Ajouter le riz sur les oignons et bien remuer. Le riz doit s'enrober de matière grasse (il doit être brillant).

Ajouter la feuille de laurier.

Verser l'équivalent de 2 petites louches de bouillon sur le riz et remuer constamment. Le liquide va s'évaporer rapidement. Diminuer légèrement le feu (feu moyen).

Une fois que les deux premières louches de bouillon ont été absorbées, ajouter le reste du bouillon à l'aide de la louche. Ne pas arrêter de mélanger de façon à ce que le risotto ne brûle pas.

Attention à ne pas mettre le bouillon d'un seul coup. Il ne faut ajouter une louche de bouillon que lorsqu'il n'y a plus de liquide dans la casserole de riz.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson du risotto, ajouter éventuellement des champignons ou du safran.

Pour finir, ajouter le parmesan râpé et bien mélanger le tout.

Le temps de cuisson est d'environ 18 à 20 minutes.

Variantes

On peut cuisiner des risottos avec des épices (risotte au safran), avec des poissons ou crustacés (thon, crevettes, gambas, moules, etc.), avec des herbes aromatiques (risotto à la sauge, au basilic), avec des viandes et charcuteries (risotto au poulet, au salami, à la pancetta, etc.), aux légumes (risotto aux asperges, au fenouil, aux champignons, etc.). Les risottos peuvent aussi se décliner sous forme sucrée, par exemple risotto à la pomme, à l'orange, aux poires, etc.