

La recette

D'ITALIE

Risotto sauté



4



25 min



30 min

INGRÉDIENTS : 400 g de riz arborio, 2 sachets de safran, 1/4 d'oignon, 20 g de moelle de bœuf, 1 verre de vin blanc sec, 1 l de bouillon de viande, sel, poivre, 60 g de beurre, 50 g de parmesan râpé.

1. Hachez l'oignon et faites-le cuire lentement dans une casserole avec la moelle et 50 g de beurre jusqu'à ce qu'il devienne mou.



Photo Bellesia/Innocenti, archive Edizioni Gribaudo

2. Ajoutez le riz et laissez-le griller. Versez le bouillon et laissez-le évaporer.

3. Délayez le safran dans un peu de bouillon brûlant, ajoutez-le au riz et poursuivez la cuisson en remuant et en ajoutant peu à peu le bouillon brûlant.

4. Salez et poivrez.

5. Quand le risotto est *al dente*, retirez-le du feu et étalez-le sur une plaque et laissez-le refroidir.

6. Faites fondre le reste de beurre dans une petite poêle antiadhésive.

7. Prenez une portion de risotto, écrasez-la dans la poêle de façon à former une galette d'environ 1 cm d'épaisseur.

8. Laissez-la dorer des deux côtés puis réservez au chaud.

9. Servez bien chaud et saupoudrez de parmesan.

La recette

EXOTIQUE

Riz au poulet et pousses de soja



4



15 min



25 min

INGRÉDIENTS : 4 filets de poulet, 60 g de riz basmati, 50 g de pousses de soja, 2 cuillères à soupe de lait de coco, 6 dl de bouillon de volaille, 1 branche de citronnelle, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe.



1. Coupez le poulet en lanières et faites-les cuire à la vapeur ou au bouillon pendant 5 min.

2. Réservez-les dans un bol avec 1 dl de bouillon chaud.

3. Versez le riz dans le panier du cuit-vapeur et ajoutez l'huile. Remuez bien pour répartir uniformément.

4. Incorporez la citronnelle au bouillon restant et faites cuire le riz au-dessus pendant 20 min.

5. Ajoutez les pousses de soja et remuez délicatement.

6. Versez le poulet soigneusement égoutté et le lait de coco.

7. Dressez dans un plat ou dans un grand bol et saupoudrez de menthe ciselée finement.

8. Servez bien chaud.

La recette

TERRE ET MER

Riz sauté aux crevettes et poulet



4



25 min



20 min

INGRÉDIENTS : 250 g de petits pois surgelés, 3 petits oignons, 500 g de riz à grains ronds, 250 g de blancs de poulet, 1 cuillère à café de curry, sel, poivre du moulin, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 300 g de queues de crevettes.

1. Faites cuire les petits pois 5 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les dans une passoire.



Épluchez, lavez et émincez les oignons. Faites cuire le riz en suivant les indications figurant sur l'emballage.

2. Détaillez les blancs de poulet en lanières. Enrobez-les de sel, poivre et curry et laissez-les reposer 10 min.

3. Dans une grande poêle, faites dorer les lanières de poulet avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz cuit, les petits pois et les oignons et poursuivez la cuisson 3 min à feu moyen. Ajoutez alors le riz cuit, mélangez et prolongez à nouveau la cuisson de 3 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

4. Rincez et épongez soigneusement les crevettes. Faites-les sauter à feu vif une minute avec 2 cuillères à soupe d'huile.

5. Disposez-les sur le riz au poulet et servez.