

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Risotto aux courgettes et scampis

Pour 4 couverts :

- 250g de riz pour risotto
- 24 scampis décortiqués
- 2 courgettes
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 800ml de bouillon de légumes (1 cube dans 800ml d'eau)
- 60g de parmesan
- persil plat
- sel, poivre



Préparation :

- Couper les courgettes en rondelles, émincer l'ail et l'échalote, ciseler le persil plat et râper le parmesan.
- Dans une casserole, faire revenir l'échalote et l'ail avec 1 c. à soupe d'huile d'olive quelques minutes à feu doux. Ajouter le riz et le faire revenir 2 minutes à feu vif jusqu'à ce que les grains soient translucides.
- Mouiller avec 2 louches de bouillon de légumes, remuer et laisser mijoter à feu doux jusqu'à absorption du bouillon. Incorporer la moitié des rondelles de courgettes et ajouter 1 louche de bouillon, répéter l'opération jusqu'à utilisation de l'entièreté du bouillon, compter environ 20 minutes.
- Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une grande poêle pour cuire l'autre moitié des courgettes et assaisonner.
- Dans une poêle, cuire les scampis 1 minute de chaque côté avec 1 c. à soupe d'huile et assaisonner.
- Quand le risotto est cuit, hors du feu, incorporer le parmesan et le persil.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste