



# Risotto de betteraves, feta et menthe

Avec de la mâche et des noix



## NOIX

Saviez-vous que les meilleures noix sont sélectionnées à l'oreille ? Si vous n'entendez pas le fruit bouger dans sa coque, c'est qu'elle est bonne !



Échalote



Noix



Riz à risotto



Betteraves rouges précuites ✨



Feta ✨



Menthe fraîche ✨



Mâche ✨

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Cette recette est pleine de vitamines, de belles couleurs et a un goût extraordinaire. Le salé de la feta se marie parfaitement bien au sucré de la betterave. La menthe, quant à elle, apporte une touche de fraîcheur et les noix, un peu de croquant.

# BIEN COMMENCER

**USTENSILES**  
Sauteuse et grosse râpe.

Recette de **risotto de betteraves, feta et menthe** : c'est parti !



## 1 GRILLER LES NOIX

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et concassez les **noix**. Faites chauffer la sauteuse à feu vif et faites dorer les **noix** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



## 2 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez  $\frac{1}{3}$  du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



## 3 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau  $\frac{1}{3}$ , puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les **grains** davantage.



## 4 AJOUTER LA BETTERAVE

Pendant ce temps, râpez les **betteraves cuites** à l'aide la grosse râpe  $\star$  et ajoutez-les au **risotto** lors des 5 dernières minutes de cuisson. Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe** en fines lanières.



## 5 MÉLANGER LA FETA

Ajoutez la moitié de la **feta au risotto** et remuez jusqu'à ce qu'elle ait fondu. Salez et poivrez.

$\star\star$  **CONSEIL** La salade réduit au contact de la chaleur du risotto. Pour conserver son croquant, disposez-la autour du risotto et mélangez seulement au moment de manger. Vous pouvez éventuellement assaisonner la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre.



## 6 SERVIR

Servez la **mâche** sur les assiettes, versez le **risotto** par-dessus  $\star\star$  et garnissez avec les **noix** et le reste de **feta**. Parsemez de **menthe** et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Betteraves rouges précuites (g) $\star$	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7) $\star$	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche (feuilles) 23) $\star$	6	12	18	24	30	36
Mâche (g) 23) $\star$	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					
Huile d'olive vierge extra	Au goût					

$\star$  Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2799 / 669	443 / 106
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	17,1	2,7
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	10,8	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,4	0,5

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, supprimez les noix du plat.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !