



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 !