



# Risotto à la courgette et à la mozzarella

Avec du céleri-branche et du basilic frais



Oignon rouge



Gousse d'ail



Céleri  
branche \*



Piment rouge \*



Courgette \*



Basilic frais \*



Riz à risotto



Mozzarella de  
bufflonne \*



Grana  
padano, râpé \*

Total : 40 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans  
les 5 jours

Calorie-focus

À la fois condiment et légume, le céleri occupe une place importante dans presque toutes les cuisines régionales d'Italie. En plus d'être un atout santé, il parfume délicieusement ce risotto. La courgette verte, autre symbole de la cuisine italienne, apporte de la fraîcheur. Ce risotto est particulièrement crémeux grâce à la mozzarella.

# BIEN COMMENCER

**USTENSILES**  
Wok ou sauteuse.

Recette de **risotto à la courgette et à la mozzarella** : c'est parti !



## 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les tiges de **céleri** dans le sens de la longueur, puis en morceaux. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez la **courgette** en morceaux de 1 à 2 cm. Détachez les **feuilles de basilic** des branches, conservez ces dernières et ciselez les feuilles. Préparez le bouillon avec les **branches de basilic** et réservez les feuilles.



## 4 DÉCHIRER LA MOZZARELLA

Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en morceaux.



## 2 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et le **céleri** 5 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, ajoutez le **piment rouge** et le **riz à risotto**, puis remuez 1 minute. Retirez les **branches de basilic** du bouillon. Ajoutez ensuite 1/3 du bouillon au **risotto** et laissez les grains de riz s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



## 5 ASSAISONNER

Retirez le wok du feu. Incorporez la **mozzarella** et la moitié des **feuilles de basilic** au **risotto**. Salez et poivrez au besoin.



## 3 PRÉPARER LE RISOTTO

Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis laissez le **risotto** boire lentement. Ajoutez la **courgette** et le reste de 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 15 et 20 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau si le **risotto** boit trop vite.



## 6 SERVIR

Servez le **risotto** sur les assiettes, puis garnissez avec le reste de **feuilles de basilic** et le **grana padano**.

★ **CONSEIL** : La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend fortement de la taille de votre casserole. Pensez donc à goûter de temps à autre et ajoutez de l'eau ou du bouillon au besoin.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Céleri branche (tiges) 9) *	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Courgette (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Basilic frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	65	125	180	250	305	375
Grana padano, râpé (g) 3) 7) *	10	20	30	40	50	60
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2674 / 639	407 / 97
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	16,9	2,6
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	12,6	1,9
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,9	0,4

### ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri

📌 **CONSEIL** : Ce plat contient 250 g de légumes par personne. Grâce au fromage il est également riche en vitamine B, ce qui vous aide à garder beaucoup d'énergie.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 33 | 2019 HelloFRESH