



# Risotto d'hiver aux topinambours

servi avec du comté et des noisettes

**VÉGÉ** 45 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Échalote



Poireau



Riz pour risotto



Topinambour



Noisettes



Citron



Persil plat



Comté rapé

**Ingrédients de base**  
Bouillon de légumes, beurre, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, râpe

### 1 à 6 Personnes ingrédients

|                             | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Échalote (pc)               | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Poireau* (pc)               | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Riz pour risotto (g)        | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Topinambour (g)             | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Noisettes (g)<br>8) 19) 25) | 15  | 30  | 45  | 60  | 75  | 90  |
| Citron (pc)                 | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Persil plat* (g)            | 2½  | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Comté râpé* (g) 7)          | 25  | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |

#### À ajouter vous-même

|                                |     |     |     |     |      |      |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Bouillon de légumes (ml)       | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Beurre (cs)                    | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½   | 9    |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |

Poivre et sel À votre goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3418 / 817  | 571 / 136  |
| Lipides total (g) | 38          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 18,8        | 3,1        |
| Glucides (g)      | 88          | 15         |
| Dont sucres (g)   | 17,2        | 2,9        |
| Fibres (g)        | 9           | 1,5        |
| Protéines (g)     | 19          | 3          |
| Sel (g)           | 2,6         | 0,4        |

### Allergènes:

7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

**CONSEIL :** Les 100 g de topinambour utilisés dans ce plat contiennent plus de fer qu'un steak. Les épinards, la chicorée, le tahini (pâte de sésame), le tofu, les œufs, les noix de cajou et le hareng sont aussi des aliments riches en fer.

### Contact

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon dans la casserole avec couvercle et ajoutez-y 150 ml d'eau par personne. Émincez l'**échalote**. Taillez le **poireau** en fines demi-rondelles, puis lavez-le. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne dans la casserole et faites revenir l'**échalote** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson 5 minutes.



## 4. Cuire les topinambours

Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les **topinambours** et taillez-les en fines rondelles (voir CONSEIL). Concassez les **noisettes**. Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle et cuire les rondelles de **topinambours** à feu à moyen-vif 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Salez et poivrez. Ajoutez les **noisettes** concassées et poursuivez la cuisson 2 minutes.

**CONSEIL:** les rondelles de topinambours doivent être coupées finement pour être croquantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.



## 2. Préparer le riz

Ajoutez le **riz à risotto** et faites-le sauter 1 minute. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc et ⅓ du bouillon, puis laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



## 5. Assaisonner

Versez un **filet** d'eau chaude ou bouillante dans le **risotto**, coupez le feu et laissez reposer 5 minutes à couvert (voir CONSEIL). Râpez le zeste du **citron** et pressez le jus. Ciselez le **persil plat frais**. Incorporez ensuite le **comté râpé** et 1 cc de jus de citron par personne dans le **risotto**. Assaisonnez de poivre et éventuellement de sel.

**CONSEIL :** Le fait de laisser le risotto reposer à couvert le rend encore plus fondant.



## 3. Cuire le risotto

Dès que le **riz** a absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis répétez l'opération une troisième fois avec le reste. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont mous à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour faire cuire les grains davantage (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** Il se peut que ce risotto contienne plus d'eau que ce à quoi vous êtes habitué. Si cela ne vous convient pas, ajoutez moins de bouillon et d'eau.



## 6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes et garnissez des **topinambours** et **noisettes**. Parsemez de **persil** et de zeste de **citron** à votre guise, puis poivrez généreusement.

**Bon appétit !**