



RISOTTO À LA TOMATE AU LAIT DE COCO

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 5 grammes de basilic, frais
- 25 grammes d'oignon, cru
- 20 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 50 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 10 grammes de pecorino
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 40 grammes de riz blanc, cru
- 5 grammes de graines de courge
- 100 grammes de roquette, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [7 g]
- 150 grammes de bouillon de poule

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Efficiez le basilic et réservez-en les brins. Préparez le bouillon et ajoutez-y les brins de basilic. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Coupez les tomates cerises en deux. Cuire à la sauteuse 2 Faites chauffer la sauteuse à feu vif, sans matière grasse. Faites-y griller le mélanges de graines jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Laissez la sauteuse sur le feu et faites-y chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne. Faites-y cuire l'oignon et les 3/4 des tomates cerises 3 à 4 minutes. Portez le feu sur moyen-vif et déglacez avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Ajoutez le concentré de tomates, le riz pour risotto et l'ail. Remuez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ciseler le basilic 3 Baissez le feu, puis ajoutez le lait de coco et le bouillon à la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 15 à 18 minutes à feu doux. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si le riz devient trop sec. Ciselez les feuilles de basilic en lanières. 4 Dès que le riz pour risotto est cuit, ajoutez 1/2 cs de beurre par personne, la moitié du basilic, du pecorino râpé et du mélange de graines. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût. Disposez la roquette dans des assiettes creuses, puis servez le risotto dessus. Garnissez du reste de basilic, de pecorino râpé, de mélange de graines et des tomates cerises.
- 2° 1 Efficiez le basilic et réservez-en les brins. Préparez le bouillon et ajoutez-y les brins de basilic. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Coupez les tomates cerises en deux. Cuire à la sauteuse 2 Faites chauffer la sauteuse à feu vif, sans matière grasse. Faites-y griller le mélanges de graines jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle. Laissez la sauteuse sur le feu et faites-y chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne. Faites-y cuire l'oignon et les 3/4 des tomates cerises 3 à 4 minutes. Portez le feu sur moyen-vif et déglacez avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Ajoutez le concentré de tomates, le riz pour risotto et l'ail. Remuez bien et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Ciseler le basilic 3 Baissez le feu, puis ajoutez le lait de coco et le bouillon à la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 15 à 18 minutes à feu doux. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement un peu d'eau si le riz devient trop sec. Ciselez les feuilles de basilic en lanières. 4 Dès que le riz pour risotto est cuit, ajoutez 1/2 cs de beurre par personne, la moitié du basilic, du pecorino râpé et du mélange de graines. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût. Disposez la roquette dans des assiettes creuses, puis servez le risotto dessus. Garnissez du reste de basilic, de pecorino râpé, de mélange de graines et des tomates cerises.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (532 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	519 kcal	26 %
PROTÉINES	4 g	20 g	40 %
GLUCIDES	11 g	61 g	23 %
SUCRES	3 g	19 g	21 %
LIPIDES	5 g	28 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	15 g	76 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	31 %
SODIUM	64 mg	341 mg	14 %