



RISOTTO AU POTIMARRON ET AUX SAINT JACQUES - THERMOMIX

 1 heure et 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de parmesan
- 50 grammes de jus d'orange, pur jus
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 40 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 300 grammes de potimarron, pulpe, cru
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 80 grammes d'oignon, cru
- 240 grammes de riz blanc, cru
- 80 grammes de vin blanc (sec)
- 60 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 400 grammes de coquille Saint-Jacques, noix, crue
- 3 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez le parmesan dans le bol, hachez 6 sec/vitesse 6, réservez. Rincez le bol.
- 2° Versez le jus d'orange dans le bol et faites réduire 3 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 3° Ajoutez la sauce soja et 10 g d'huile d'olive, mélangez 10 sec/vitesse 3 puis réservez dans un récipient. Rincez le bol.
- 4° Pesez 100 g de potimarron, coupez-le en tout petits dés puis mettez-les dans le panier cuisson. Pesez 200 g de potimarron, coupez-le en gros dés et mettez-les dans le bol, hachez 10 sec/vitesse 6.
- 5° Ajoutez le bouillon (630g), installez le panier cuisson et faites cuire 13 min/100°C/vitesse 2. Retirez le panier cuisson à l'aide de la spatule et réservez les dés de potimarron au chaud.
- 6° Mixez le contenu du bol 15 sec/vitesse 7. Versez dans une casserole et maintenez au chaud sans faire bouillir. Ne rincez pas le bol.
- 7° Mettez 30 g d'huile d'olive et l'oignon dans le bol, faites cuire 5 min/120°C/vitesse 1, puis hachez 5 sec/vitesse 5. Raclez les parois du bol.
- 8° Ajoutez le riz, faites revenir 3 min/120°C//vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 9° Ajoutez le vin blanc, faites évaporer 3 min/120°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 10° Ajoutez le bouillon réservé, faites cuire 14-15 min/100°C//vitesse .
- 11° Ajoutez la crème et le parmesan râpé dans le bol, poivrez, salez si nécessaire et mélangez 20 sec//vitesse 1. Laissez gonfler 5 min.
- 12° Répartissez le risotto dans 4 assiettes creuses. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, faites cuire les saint-jacques à feu vif 1 min de chaque côté puis disposez-les aussitôt sur le risotto. Ajoutez les dés de potimarron, versez un peu de sauce à l'orange et servez sans attendre parsemé de ciboulette ciselée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (332 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	478 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	28 g	56 %
GLUCIDES	16 g	55 g	21 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	315 mg	1046 mg	44 %