



Risotto aux courgettes

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [RIZ](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20-22 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 3 tasses de courgettes, râpées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. table de beurre
- 2 tasses de riz arborio
- 1 tasse de vin blanc ou rosé
- 6 à 7 tasses de bouillon de poulet de qualité
- 1 1/2 tasse de parmesan, râpé
- Sel et poivre

*facultatif, quelques rondelles de courgettes grillées et des copeaux de parmesan comme garniture

Préparation

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen vif.
2. Ajouter les courgettes et l'oignon.
3. Faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ne pas faire dorer.
4. Ajouter l'ail et cuire 1-2 minutes.

5. Ajouter 1 c. table de beurre et le faire fondre.
6. Ajouter le riz et cuire pendant 3 minutes en s'assurant de bien recouvrir le riz.
7. Déglacer avec le vin et faire cuire jusqu'à ce que le vin soit totalement évaporé.
8. Ajouter le bouillon, une louche à la fois en brassant régulièrement. Lorsque le liquide est totalement absorbé, ajouter une autre louche. Répéter jusqu'à ce que le riz soit al dente.
9. Ajouter le parmesan et l'autre cuillère de beurre.
10. Bien brasser pour que le tout soit bien incorporé. Saler et poivrer au goût.
11. Servir ainsi ou avec des courgettes grillées et/ou des copeaux de parmesan.