

RISOTTO AUX FRUITS DE MER

Octobre 2005 (Mis à jour en avril 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 300 g de riz arborio
- ★ 70 g de beurre (20 +25 +25)
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 tablette de bouillon de volaille (ou de légumes)
- ★ 2 petits oignons paille
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 15 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 60 g de parmesan
- ★ 200 g de fruits de mer mélangés surgelés
- ★ 200 g de crevettes roses
- ★ 6 brins de persil
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Sauteuse, Poêle

Préparation : 10 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 10,25 € (Soit 2,56 € par personne)



Recette :

Ne pas laver le riz. Dans une casserole porter 75 cl d'eau à ébullition avec le cube de bouillon, maintenir à frémissement. Peler les oignons et les émincer menu. Peler les gousses d'ail et les hacher finement. Ciseler finement le persil. Râper le parmesan. Décortiquer les crevettes roses.

Dans une sauteuse faire fondre 20 g de beurre avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter le bouquet garni, les oignons et en remuant sans cesse laisser suer ces derniers à feu moyen pendant 4 minutes. Verser le riz, et cuire en mélangeant sans cesse jusqu'à ce que les grains deviennent blancs et opaques (environ 2 minutes), ajouter le vin blanc et le laisser absorber par le riz. Verser un tiers du bouillon, saler, poivrer et sans cesser de tourner, laisser absorber le bouillon. Verser le reste du bouillon, tiers par tiers jusqu'à totale absorption (20 à 25 minutes). Ajouter 25 g de beurre en dés et le parmesan râpé, bien mélanger, retirer le bouquet garni. Maintenir au chaud. Le riz doit être crémeux et un peu ferme au cœur des grains.

Dans une poêle faire chauffer le reste du beurre (25 g) et une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu doux, ajouter les fruits de mer, les crevettes, le persil et l'ail haché. Cuire 5 minutes en remuant sans cesse. Ajouter au riz et bien mélanger, servir aussitôt bien chaud.

i Le **riz arborio** est un riz aux grains moyens, cultivé dans la plaine du Pô, qui se prête particulièrement à la confection de risotto moelleux.

Boisson :

Un Chinon blanc servi à 10°C ou un Bandol rosé servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.