

Gratin al vialone

Préparation et cuisson: env. 30 min
Gratinage: env. 10 min
pour un large plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

- | | | |
|--------------|--|--|
| 1 c. à soupe | de beurre ou de margarine | chauffer dans une casserole |
| | 1 petit oignon , finement haché | |
| 1 c. à soupe | de curry | faire revenir |
| | 200 g de riz à risotto (p.ex. vialone) | nacrer doucement le riz en remuant |
| | 2½ dl de vin blanc sec | mouiller, faire réduire complètement |
| env. 6 dl | de bouillon de légumes , chaud | verser peu à peu en remuant et en veillant à ce que le riz reste juste recouvert de liquide. Le cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit crémeux et <i>al dente</i> (env. 15 min). Retirer la casserole du feu |
| | 180 g de demi-crème acidulée | |
| 5 c. à soupe | de parmesan râpé | incorporer |
| | 1 boîte de fonds d'artichaut (env. 390 g), égouttés, en dés d'env. 1 cm | |
| | 200 g de crevettes cuites , env. 50 g réservés | incorporer délicatement |
| selon besoin | sel et poivre du moulin | assaisonner, remplir le plat graissé |
| | crevettes réservées | décorer |
| 3 c. à soupe | de parmesan râpé | |
| 25 g | de flocons de beurre ou de margarine | éparpiller sur le gratin |

Gratinage: env. 10 min au milieu du four préchauffé à 250 °C.

Suggestions

- Remplacer les fonds d'artichaut par 1 boîte de cœurs d'artichaut (env. 300 g), coupés en quatre.
- Remplacer les crevettes par 300 g d'émincé de poulet, rôti. Assaisonner la viande avec ¼ de c. à café de sel et un peu de poivre du moulin.

Par personne: lipides 22 g, protéines 21 g, hydrates de carbone 43 g, 1923 kJ (460 kcal)

