

+++ Risotto au safran de Mund

Mise en place et préparation: env. 45 min

1 c. à soupe de beurre	chauffer dans une casserole
1 oignon , finement haché	
2 gousses d'ail , pressées	faire suer
350 g de riz pour risotto (p. ex. S. Andrea)	ajouter, nacrer le riz en remuant
4 tomates , pelées, épépinées, en petits dés	
1 à 2 c. à café de feuilles de thym	
1½ c. à café de filaments de safran	ajouter tous les ingrédients, mélanger
env. 8 dl de bouillon de bœuf , très chaud	ajouter peu à peu le bouillon en re- muant souvent de sorte que le riz soit toujours juste recouvert de liquide, laisser cuire doucement env. 25 min, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente
50 g de lardons	faire rissoler lentement dans une poêle, égoutter sur du papier absorbant. Essuyer la poêle
beurre à rôtir	bien chauffer dans la même poêle
400 g d'émincé de veau	saisir par portions env. 3 min, retirer
½ c. à café de sel , un peu de poivre	saler et poivrer, mélanger le riz avec les lardons, servir aussitôt

Par personne: lipides 11 g, protéines 32 g, glucides 74 g, 2196 kJ (526 kcal)

Safran suisse

Mund, dans le canton du Valais, est la seule commune suisse qui cultive le safran. La qualité du safran de Mund est parmi les meilleures du monde. Les filaments de safran – stigmates d'une variété de crocus – sont récoltés à la main. Il faut jusqu'à 360 000 fleurs pour produire 1 kg de safran. Il n'est donc pas étonnant que «l'or rouge» ait également son prix.

Valais

