

«RISOTTO» NOIR (recette de base)

Préparation et cuisson: env. 45 min
Accompagnement pour 4 personnes

- | | | |
|--------------|--|---|
| 1 c. à soupe | d'huile d'olive | chauffer dans une casserole |
| 1 | échalote , finement hachée | |
| 1 | gousse d'ail , finement hachée | faire revenir |
| 250 g | de riz noir complet
(p. ex. venere), rincé
à l'eau froide, bien égoutté | nacrer doucement le riz en remuant |
| 1 dl | de vin blanc | mouiller, faire réduire complètement |
| env. 6 dl | de bouillon de légumes ,
bouillant | verser peu à peu en remuant souvent et en
veillant à ce que le riz reste juste recouvert
de liquide. Le cuire env. 35 min à feu doux,
jusqu'à ce qu'il soit crémeux et <i>al dente</i> |
| 25 g | de beurre , en morceaux | ajouter, mélanger, retirer la casserole du
feu, couvrir et laisser reposer env. 5 min |
| selon besoin | sel, poivre | assaisonner |

Par personne: lipides 11 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 45 g, 1241 kJ (297 kcal)

Le riz complet noir («venere») est une variété à grains longs et d'un noir profond; il perd de couleur à la cuisson. Son arôme délicat rappelle la noisette et la châtaigne. Cuit, le riz reste en grains, aéré et ne colle que légèrement.

Sorte: riso venere (Italie).

Produit de remplacement: aucun.

