Betty Bossi

Risotto à la courge

30 minutes

végé

Ingrédients

1	**oignon**
400 g	**de courge** (p. ex. muscade)
1	**c. s. de beurre**
300 g	**de riz à risotto** (p. ex. carnaroli)
2 dl	**de vin blanc**
env. 8 dl	**de bouillon de légumes très chaud**
4	**c. s. de mascarpone**
2	**c. s. de sbrinz râpé**
	sel, poivre
1	**c. c. de feuilles de thym**

Par personne: lipides 12 g, protéines 9 g, glucides 65 g, 1706 kJ (407 kcal)

Préparation

1
Hacher finement l'**oignon**, couper la **courge** en dés. Chauffer le **beurre** dans une casserole, faire revenir l'**oignon** et la **courge**. Ajouter le **riz**, le nacrer en remuant.

2
Mouiller avec le **vin**, laisser réduire complètement. Verser le **bouillon** peu à peu en remuant de manière à ce que le **riz** reste toujours juste recouvert de liquide.

3
Laisser cuire doucement env. 20 min en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le **riz** soit crémeux et al dente. Eloigner la casserole du feu, incorporer le **mascarpone** et le **fromage**, saler, poivrer, parsemer de **thym**.

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 08/2010
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch