

Recette de Risotto aux asperges

Proposée par Monique Vogt, bénévole Table d'hôtes « À la ferme » à Aigle

Ingrédients

240 g de risotto

500 g d'asperges fraîches du Valais

100 g de fromage râpé (parmesan par exemple)

1 oignon

Un peu de crème

Bouillon

Préparation

Mettre les asperges dans l'eau salée froide, mettre à cuire et retirer du feu après la première ébullition. Garder l'eau ! et mettre les asperges de côté.

Dans une autre casserole mettre un peu d'huile avec un oignon haché, le faire revenir, ajouter le risotto et le faire suer, puis petit à petit ajouter une louche de l'eau des asperges et remuer jusqu'à l'absorption, répéter l'opération en remettant une louche, remuer jusqu'à absorption, ainsi de suite pendant 20 à 25 minutes (TOUJOURS REMUER) vers la fin ajouter un cube de bouillon effiloché. Retirer du feu.

Couper les asperges en rondelles ou biseau pas trop fin les mettre dans le riz avec un peu de crème et de fromage râpé (il doit être crémeux).

Servir avec une petite salade.

Bon appétit !

Recette de Risotto d'italia aux carottes

Proposée par Miquette Jaccard, bénévole Table au bistrot au Café-Restaurant du Cerf, Le Sépey

Ingrédients

2 oignons fanes (nouveau)
2 c. à soupe d'huile d'olive (vierge extraction à froid)
1 cube de bouillon de légumes
200 gr de carottes (2 carottes)
100 gr de riz à risotto
4-5 tours du moulin sel et poivre
5 dl d'eau

Préparation

Dans une casserole, émincer les oignons. Râper les carottes à la râpe à rösti. Ajouter le bouillon, le riz et l'huile. Brasser le tout sur la plaque chaude puis ajouter 1 dl d'eau très chaude. Bien brasser, ajouter le reste de l'eau (4 dl). Couvrir pour 20 – 25 minutes (ne pas découvrir) et laisser cuire à feu doux (sur 3), éteindre le feu et laisser reposer 10 minutes sans découvrir.

Bon appétit !

Recette de Risotto vert

Proposée par Pauline Bergonzo, bénévole Table d'hôtes « Les Tables gourmandes de Pauline » à Aigle

Ingrédients

1 oignon
Huile d'olive
200 gr de petits pois
Eau
350 gr de riz
Vin blanc
5 dl de bouillon
2,5 dl de crème
Parmesan râpé

Préparation

Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile. Ajouter les petits pois. Cuire 10 min avec un peu d'eau.

Ajouter le riz et le vin blanc.

Cuire en ajoutant de temps en temps quand nécessaire du bouillon chaud pour que le riz reste onctueux. Selon goût ajouter un peu de crème. Saupoudrer généreusement de parmesan.

Bon appétit !