



Risotto et pointes d'asperges



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
40 minutes



PRIX PORTION
1,88 €

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- asperges vertes 500 g
- riz 500 g
- 1 oignon
- 30 cl de crème liquide
- carottes 200 g
- parmesan 100 g
- huile tournesol
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez les carottes et l'oignon, coupez-les en cubes puis faites cuire 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante avec les asperges entières pour réaliser un bouillon.
2. Au bout de 10 minutes stoppez la cuisson des asperges et des carottes en les plongeant dans de l'eau froide (conservez le bouillon).
3. Coupez les pointes d'asperges sur environ 3 cm, les réserver.
4. Mixez le reste des asperges avec le bouillon puis filtrer le bouillon au tamis.
5. Dans un faitout faites revenir le riz dans un filet d'huile pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
6. Ajoutez le bouillon bulant dans le riz, cuire jusqu'à absorption.
7. Ajoutez la crème et le parmesan râpé, mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien liée.
8. Dressez puis décorez avec les pointes d'asperges et les cubes de carottes.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



LES ATOUTS NUTRITION

L'arrivée du printemps marque aussi celle de l'asperge. Voici une délicieuse recette pour faire le plein de vitamine B9 essentiel au bon fonctionnement du système nerveux et à la production des globules rouges.