

Risotto au pâtisson, à la courge musquée et aux noix (vegan)

Risotto au pâtisson, à la courge musquée et aux noix



Ingrédients pour 4 personnes :

- 16 noix décortiquées
- 1 oignon jaune
- 1/2 pâtisson (soit environ 300 g)
- 300 g de courge musquée
- 240 g de riz à risotto (de variété Carnaroli, Arborio ou

Vialone Nano)

- 900 ml de bouillon végétal (soit 1 cube de bouillon végétal et 900 ml d'eau chaude)
- 80 ml de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de paprika
- 1 pincée de poivre
- Huile d'olive

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 220° (th.7).
2. Ôter les graines et la peau du pâtisson et de la courge.
3. Les couper en petits dés et les placer dans un plat allant au four.
4. Recouvrir d'huile d'olive, de paprika et d'1 pincée de sel.
5. Enfourner 40 minutes et réserver.
6. Préparer le bouillon : plonger 1 cube de bouillon végétal dans 900 ml d'eau très chaude. Couvrir pour garder chaud.
7. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon haché finement dans un peu d'huile d'olive sur feu doux.
8. Verser le riz doucement dans la sauteuse, en prenant soin de bien le mélanger aux oignons.
9. Ajouter la pincée de sel restante et le poivre. Remuer pendant 5 minutes.
10. Ajouter le vin blanc et le laisser s'évaporer.
11. Verser 200 ml de bouillon environ et bien mélanger. Quand le bouillon est quasiment absorbé par le riz, ajouter 200 ml à nouveau et mélanger. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon, sans cesser de remuer.
12. Ajouter les légumes rôtis, bien mélanger, puis ajuster l'assaisonnement si besoin.

13. Cuire 3 ou 4 minutes supplémentaires et retirer du feu.
14. Dresser les assiettes et répartir les noix décortiquées ainsi que l'huile de noix.
15. Manger bien chaud.

Notes :

- Le risotto peut aussi se préparer sans vin blanc, naturellement. Mais il manque alors un petit quelque chose...
- Vous n'aimez pas les noix ou êtes allergique ? Vous pouvez tout simplement les remplacer par des herbes fraîches !

[themoneytizer id=13364-16]