

# Risotto de chou-fleur "bonhomme" (vegan, sans gluten)

## Risotto de chou-fleur "bonhomme"



Pour 1 personne

### ***Ingrédients :***

- 200 g de fleurets de chou-fleur
- 1 betterave cuite
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 ml d'eau
- 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre (ex. sans "merdouilles" : marque bio Rapunzel)
- 4 c. à soupe de crème végétale au choix ou de lait de coco

- 1 belle carotte
- 1 olive dénoyautée
- $\frac{1}{2}$  radis rond ou  $\frac{1}{2}$  tomate cerise
- 1 tige de persil
- 1 chou de Bruxelles cuit

***Matériel :***

- 1 saladier
- 1 couteau à bout rond
- 1 spatule
- 1 sauteuse avec couvercle
- 1 verre doseur (ou 1 ancien biberon)
- 1 cercle à pâtisserie de 10 cm de diamètre
- 1 c. à café
- 1 c. à soupe
- 1 assiette blanche
- 1 râpe à carottes
- Quelques feuilles d'essuie-tout
- 1 balance de cuisine



### ***Déroulement de la recette :***

Pour le risotto

1. Égrainer 200 g de fleurets de chou-fleur avec les mains et les mettre dans une sauteuse. (Notez qu'une option brocoli est envisageable pour réaliser des petits extra-terrestres !)
2. Couper la betterave cuite en gros morceaux.
3. Ajouter l'huile d'olive, l'eau et le bouillon de légumes en poudre.
4. Cuire à couvert sur feu moyen pendant 12 minutes environ, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
5. Ajouter la crème ou le lait de coco. Bien mélanger.
6. Poursuivre la cuisson 3 minutes.
7. Retirer la betterave et l'utiliser pour autre chose (un houmous par exemple ou une purée).
8. À l'aide du cercle à pâtisserie, former le visage de votre bonhomme. Pour cela, placer le cercle au centre de votre assiette et déposer du risotto dans le cercle jusqu'aux 3/4.

9. Tasser avec le dos d'une cuillère.
10. Retirer le cercle délicatement. Le visage du "bonhomme" est prêt à être habillé !

Pour les cheveux

- Râper 1 belle carotte et réaliser une coiffure à votre "bonhomme".

Pour le visage

- Habiller le visage du "bonhomme" avec :
  - 1 olive dénoyautée coupée en 2 pour les yeux
  - $\frac{1}{2}$  radis rond ou  $\frac{1}{2}$  tomate cerise pour le nez
  - 1 tige de persil pour la bouche
  - 1 chou de Bruxelles cuit coupé en 2 pour les oreilles.

### **Notes :**

D'après mes observations, un enfant peut s'aventurer en cuisine à partir de 18 mois. Avant, il peut bien sûr mettre ses mains dans le saladier et tripatouiller, découvrir des ingrédients bruts, les toucher et les sentir, et je vous encourage vivement à le laisser faire, mais c'est à partir de 18 mois qu'il peut vraiment suivre une recette de A à Z, se servir d'ustensiles, transvaser, etc. Bien sûr, chaque personne est unique, aussi, c'est à vous de juger de l'intérêt de l'activité en fonction des envies de votre loulou.

Je vous conseille d'opter pour un couteau à bout rond pour les découpes, que vous effectuerez avec votre enfant. Les étapes de cuisson vous sont d'office attribuées. Les autres éléments de la recette peuvent être réalisés par votre enfant, avec

plus ou moins d'aide, en fonction de son âge et de sa motricité.



[themoneytizer id=13364-16]