

Risotto de quinoa, lentilles corail, champignons et châtaignes (vegan)

Risotto de quinoa, lentilles corail, champignons, châtaignes et huile de noix ou de truffe



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon jaune
- 450 g de champignons frais ou décongelés
- 200 g de châtaignes cuites et prêtes à l'emploi

- 200 g de quinoa
- 100 g de lentilles corail
- 900 ml de bouillon végétal (soit 1 cube de bouillon de légumes et 900 ml d'eau chaude)
- 200 ml de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Herbes de Provence
- Huile de noix ou de truffe

Déroulement de la recette :

1. Si vos champignons sont frais, les laver et les sécher.
2. Faire revenir les champignons dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et réserver.
3. Préparer le bouillon : plonger 1 cube de bouillon de légumes dans 900 ml d'eau très chaude. Couvrir pour garder chaud.
4. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon haché finement dans 2 c. à soupe d'huile d'olive sur feu doux.
5. Verser le quinoa et les lentilles corail dans la sauteuse, en prenant soin de bien les mélanger aux oignons.
6. Ajouter le vin blanc et le laisser s'évaporer.
7. Verser 200 ml de bouillon environ et bien mélanger. Quand le bouillon est quasiment absorbé par le quinoa et les lentilles, 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.
8. Ajouter les champignons ainsi que les châtaignes en petits morceaux. Ajuster l'assaisonnement si besoin.
9. Cuire 2 minutes supplémentaires.
10. Retirer du feu et dresser sur les assiettes de service.
11. Ajouter sur chaque assiette 1 pincée d'herbes de Provence et quelques gouttes d'huile de noix ou de

truffe.

Notes :

- Décorez avec quelques cerneaux de Noix ou des noisettes concassées.
- Pas de quinoa ou de lentilles corail sous la main ? Remplacez-les par du riz à risotto, pour un risotto plus classique !

[themoneytizer id=13364-16]