RISOTTO AUX CéRéALES GOURMANDES

Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 25mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 40g Parmesan
- 80g Carotte
- 80g Courgette
- 80g Champignon de paris
- 40g Echalotes
- 20g Beurre
- 10g Huile d'olive
- 250g Graines de céréales (Ebly)
- 60g Vin blanc
- 300g Eau
- 1 Cube de bouillon
- 1cc Sel
- 40g Crème épaisse

Préparation:

- Mettre 40g de parmesan dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver.

- Mettre 80g de carotte, 80g de courgette et 80g de champignons dans le bol, puis râper 5 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver.

- Mettre 40 échalotes dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

- Ajouter 20g beurre et 10g huile d'olive, puis rissoler 3 min/120°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Ajouter 250g céréales gourmandes et les légumes râpés, puis rissoler 3 min/120°C/sens inverse/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Ajouter 60g de vin blanc et cuire 1 min/100°C/sens inverse/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Ajouter 300g d'eau, le cube de bouillon et le sel, puis racler soigneusement le fond du bol à l'aide de la spatule pour décoller les céréales si nécessaire. Cuire 10 min/90°C/vitesse 1 (ou en tenant compte du temps de cuisson indiqué sur le paquet) en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections.
- Laisser le risotto reposer 1 minute dans le bol, puis le transvaser dans un plat. A l'aide de la spatule, ajouter 40g de parmesan râpé et 40g de crème fraîche puis servir aussitôt.

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com