



Pétoncles géants sur risotto aux épinards et aux tomates

avec salade fraîche et vinaigrette citronnée à la moutarde

Spéciale

45 minutes



Riz arborio
¼ tasse | 1 ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Pétoncles géants
227 g | 454 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Échalote
1 | 2



Citron
1 | 1



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Concentré de bouillon de légumes
2 | 4



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Griller les noix de Grenoble

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter les **noix de Grenoble** sur une plaque à cuisson non recouverte, puis les rôtir au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **noix de Grenoble** dans une assiette.
- Régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).

2



Mariner les échalotes

- Pendant que la fonction Griller se réchauffe, peler puis émincer la **moitié** de l'**échalote**. Hacher finement le **reste** de l'**échalote**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **échalotes émincées**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu.
- Transférer les **échalotes** et la **marinade** dans un petit bol.
- Réserver au frigo pour refroidir. Rincer la casserole.

3



Préparer et faire éclater les tomates

- Dans la même casserole, mélanger **4 tasses** (5 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen.
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Sur la plaque (celle de l'étape 1), arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.
- Transférer les **tomates** dans une autre assiette.

4



Commencer le risotto

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis le **reste** des **échalotes** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin de cuisine** ait été absorbé.
- Ajouter **1 tasse de bouillon** contenu dans la casserole moyenne. Remuer jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé le bouillon.
- Continuer à ajouter **1 tasse de bouillon** à la fois, en remuant souvent, de 25 à 30 min, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre.

5



Terminer le risotto et assembler la salade

- Lorsque la dernière **tasse de bouillon** aura été absorbée et que le **riz** sera tendre et crémeux, réduire à feu doux.
- Dans la casserole contenant le **risotto**, ajouter le **pesto de tomates séchées**, le **parmesan** et la **moitié** des **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **parmesan** fonde.
- Retirer du feu.
- Égoutter les **échalotes** (celles de l'étape 2), en réservant **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **marinade**.
- À l'aide d'une fourchette, fouetter dans un grand bol la **marinade**, la **moutarde**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **échalotes** et le **reste** des **épinards**, puis bien mélanger.

6



Cuire les pétoncles et servir

- Lorsque le **risotto** sera presque cuit, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés et entièrement cuits**.
- Répartir le **risotto** dans les bols. Garnir de **tomates éclatées** et de **pétoncles**.
- Servir la **salade** en accompagnement, puis parsemer cette dernière de **noix de Grenoble**.
- Arroser le **risotto** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.