

Risotto aux courgettes

avec fromage de chèvre, piments chili et persil

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter des crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Riz à risotto cuisson rapide



Fromage de chèvre



Oignon rouge



Persil



Vin blanc de cuisine



Piment chili rouge



Crevettes



Courgette



Gousses d'ail



Parmesan, râpé grossièrement



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Riz à risotto cuisson rapide	1	2
Crevettes	250 g	500 g
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Gousses d'ail	3	6
Persil	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Sans ouvrir l'emballage, presser le **sachet de riz à risotto** avec la paume de la main ou le fond d'une poêle pour séparer les grains.
- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **piment**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



4 Terminer le risotto

- Ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre** et **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.). Bien mélanger, puis porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que presque tout le **bouillon** ait été absorbé. (**CONSEIL** : Avec le dos d'une cuillère, séparer les grumeaux de riz restants.)
- Retirer du feu, puis ajouter les **courgettes**, le **parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût. Remuer jusqu'à ce que le **parmesan** et le **beurre** fondent.



2 Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, les égoutter à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Cuire les **crevettes** de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu. Transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour commencer le **risotto** à l'étape 3.



5 Terminer et servir

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Répartir le **risotto** dans les bols. Garnir de **fromage de chèvre** émietté.
- Parsemer de **persil** et du **reste des piments**, si désiré.

Garnir les bols de **risotto** de **crevettes** avant d'y ajouter le **fromage de chèvre**.

Le souper, c'est réglé!