



RISOTTO À LA COURGE MUSQUÉE ET À LA SAUGE

avec pois verts

VÉGÉ



BONJOUR

COURGE MUSQUÉE

Une cucurbitacée orangée, sucrée et oh combien délicieuse!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 40 MIN | CALORIES: 575



Sauge



Courge musquée, en cubes



Ail



Concentré de bouillon de légumes



Oignon, haché



Riz arborio



Fromage parmesan



Vinaigre de vin blanc



Pois verts

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Grande poêle antiadhésive
- Huile d'olive ou de canola
- Tasses à mesurer
- Beurre non salé **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Casserole moyenne

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Sauge 7 g | 14 g
- Courge musquée, en cubes 340 g | 680 g
- Ail 6 g | 12 g
- Concentré de bouillon de légumes 2 | 4
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Riz arborio $\frac{3}{4}$ tasse | $1\frac{1}{2}$ tasse
- Fromage parmesan **2** $\frac{1}{4}$ tasse | $\frac{1}{2}$ tasse
- Vinaigre de vin blanc **9** 1 c. à table | 2 c. à table
- Pois verts 113 g | 227 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **400°F** (pour rôtir la courge). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! S'il ne reste plus de bouillon avant que le riz soit entièrement cuit, ajouter de l'eau ($\frac{1}{2}$ tasse à la fois) et finir de cuire en remuant.



1 RÔTIR LA COURGE
Laver et sécher tous les aliments.*
Hacher grossièrement **1 c. à table** de **feuilles de sauge** (doubler pour 4 pers). Sur une plaque à cuisson, arroser la **courge** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **sauge**. **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit brun doré et tendre, de 25 à 28 min.



4 CUIRE LE RISOTTO
Dans la poêle, ajouter le **riz**, l'**ail** et **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), puis remuer de 1 à 2 min. Ajouter **1 tasse** de **bouillon** (même quantité pour 4 pers) et remuer jusqu'à ce que le **bouillon** soit absorbé par le **riz**. Continuer à ajouter du **bouillon**, **1 tasse** à la fois, en remuant jusqu'à ce que tout le **bouillon** soit absorbé et que le riz soit crémeux et tendre, de 28 à 30 min.



2 PRÉPARER LE BOUILLON
Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne, ajouter **4 $\frac{1}{2}$ tasses** d'**eau** ($5\frac{1}{2}$ tasses pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen. Lorsque l'**eau** bout, retirer la casserole du feu. Couvrir pour garder chaud.



5 FINIR LE RISOTTO
Lorsque la dernière tasse de **bouillon** est absorbée, le **riz** devrait être tendre et crémeux. Le processus devrait prendre de 28 à 30 min. Ajouter le **parmesan** et les **pois verts**. Mélanger pour bien combiner. **Saler et poivrer**.



3 CUIRE LES OIGNONS
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min.



6 FINIR ET SERVIR
Incorporer **la moitié** de la **courge** au **risotto**, puis répartir dans les assiettes. Garnir **du reste** de **courge**.

SAVOUREUX!

Aussi petits soient-ils, les pois ajoutent une tonne de saveur à cette recette!