

Risotto au bacon et à la courge musquée avec flocons de piment et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

45 minutes



Tranches de bacon



Riz arborio



Parmesan, râpé



Assaisonnement
italien



Concentré de
bouillon de poulet



Courge musquée, en
cubes



Purée d'ail



Vinaigre de vin blanc



Flocons de piment



Oignon, haché



Bébés épinards

BONJOUR RIZ ARBORIO

Cultivé principalement en Italie, ce riz riche en amidon dévoile toute son onctuosité naturelle en mijotant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Oignon, haché	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.



Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.



Commencer le risotto

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. **Saler**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **riz**, l'**assaisonnement italien**, le **vinaigre** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire cuire le bacon

Pendant que la **courge** rôtit, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir le **bacon** sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette recouverte d'un essuie-tout.



Faire cuire le risotto

Ajouter **1 tasse de bouillon** contenu dans la casserole moyenne à la poêle contenant le **riz**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé le **bouillon**. Continuer à ajouter **1 tasse de bouillon à la fois** de 28 à 30 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture devienne crémeuse et que le **riz** soit tendre.



Préparer le bouillon

Pendant que le **bacon** cuit, combiner dans une casserole moyenne **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen. En attendant que le **bouillon** vienne à ébullition, hacher grossièrement les **épinards**.



Terminer et servir

Lorsque la dernière tasse de **bouillon** est absorbée et que le **riz** est tendre et crémeux, baisser à feu doux. Ajouter la **courge**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Terminer la cuisson pendant 1 minute en continuant à remuer souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**. Émietter ou hacher grossièrement le **bacon** en bouchées. Répartir le **risotto** dans les assiettes. Parsemer de **bacon** et du **reste** du **parmesan**. Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!