

Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée (au goût)

45 minutes



Mélange de
champignons



Riz arborio



Poireau, émincé



Bébés épinards



Sauge



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de légumes



Vin blanc de cuisine



Sel d'ail



Parmesan, râpé
grossièrement



Flocons de piment

BONJOUR SAUGE

Une herbe au feuillage duveteux qui est aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

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

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

Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de champignons	200 g	400 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Poireau, émincé	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauge	7 g	14 g
Gousses d'ail	3	6
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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



Préparer

- Émincer les **champignons cremini et de Paris**.
- Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Détacher les **feuilles de sauge** des branches.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant l'**huile de sauge** (celle de l'étape 2), ajouter les **poireaux** et les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **sel d'ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis bien mélanger.



Frir la sauge

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **feuilles de sauge**. Frir pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauge** soit croustillante. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive pour frir les feuilles de sauge!)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer la **sauge frite** dans l'assiette préparée. **Saler** pendant qu'elles sont encore chaudes. Réserver.
- Laisser l'excédent d'**huile de sauge** dans la poêle.



Faire le risotto

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.
- Dans la poêle contenant le **mélange de riz**, ajouter le **bouillon** avec précaution. Réduire à feu moyen. Cuire de 20 à 23 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été presque absorbé, que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre.



Préparer le bouillon

- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne **4 ½ tasses d'eau tiède** (5 ½ tasses pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux, toujours à couvert.



Terminer et servir

- Retirer le **risotto** du feu, puis ajouter les **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) Remuer souvent de 1 à 3 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **risotto** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **sauge frite**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!