

Risotto aux champignons

avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée (au goût)

45 minutes



Mélange de champignons



Riz arborio



Oignon, haché



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
- Très épicé : 1 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
Oignon, haché	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

📱📧📧📧 @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **pieds** des **champignons cremini** et de **Paris**, puis émincer les **chapeaux**. Séparer les **chapeaux** des **pieds**.
- Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**. Séparer les **feuilles** des **branches**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Cuire les légumes

- Chauffer la poêle contenant l'**huile de sauge** (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons** et le **reste** des **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 les feuilles de sauge frites à l'huile d'olive!)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer la sauge frite dans l'assiette recouverte d'essuie-tout. **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**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.
- Ajouter **1 tasse** du **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. (**REMARQUE** : Laisser les feuilles de sauge et les pieds des champignons dans la casserole.)
- Réduire à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé.
- Poursuivre la **cuisson** de 25 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ait été 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.), les **concentrés de bouillon**, les **branches de sauge** et les **pieds des champignons**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux, toujours à couvert.



Terminer et servir

- Lorsque la **dernière tasse de bouillon** aura été ajoutée, incorporer les **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **risotto** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **sauge frite**.
- Parsemer de ce qui **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!