

Risotto aux pétoncles

avec petits pois et parmesan

Deluxe

50 minutes



Pétoncles de mer



Riz arborio



Ciboulette



Parmesan, râpé grossièrement



Oignon, haché



Concentré de bouillon de légumes



Petits pois



Bébés épinards



Purée d'ail



Crème



Vin blanc de cuisine



Citron

BONJOUR PÉTONCLES

Un petit tour à la poêle et ce délicieux mollusque aux saveurs douces, salines et beurrées prend une texture parfaitement tendre!

D'abord

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

Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles de mer	227 g	454 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Purée d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen.
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



4 Terminer le risotto

- Lorsque la **dernière tasse** de **bouillon** aura été absorbée et que le **riz** sera tendre et crémeux, réduire à feu doux.
- Ajouter les **pois**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Ajouter les **épinards**, la **crème**, **½ c. à thé** de **zeste de citron**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié** du **parmesan**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



2 Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. **Saler**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** s'évapore.



5 Cuire les pétoncles

- Lorsque le **risotto** sera presque terminé, sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **pétoncles**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.



3 Cuire le risotto

- Dans la poêle contenant le **riz**, ajouter **1 tasse** de **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. Remuer jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé par le **riz**.
- Poursuivre la cuisson de 28 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois et en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre.



6 Terminer et servir

- Répartir le **risotto** dans les bols, puis garnir des **pétoncles**.
- Parsemer de **ciboulette** et du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!