

Risotto estival

avec chou frisé et parmesan

Végé

45 minutes



Riz arborio



Jeune chou frisé



Ail



Concentré de
bouillon de légumes



Parmesan



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc



Noix de Grenoble,
hachées



Oignon, haché



Poireau, émincé

BONJOUR RISOTTO

Un mets de riz de l'Italie du Nord, cuit dans du bouillon pour lui donner une texture crémeuse!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Jeune chou frisé	113 g	226 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Parmesan	½ tasse	1 tasse
Petites tomates	227 g	454 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poireau, émincé	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen. En attendant que le **bouillon** bouille, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **chou frisé**.



Faire rôtir les tomates

Pendant que le **risotto** cuit, arroser les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur une plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à éclater et soient dorées, de 10 à 11 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les tomates pour ne pas les brûler!)



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 morceaux d'**oignon** et de **poireau**. **Saler**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **riz**, l'**ail** et le **vinaigre**. Mélanger de 1 à 2 minutes.



Terminer le risotto

Lorsque la **dernière tasse de bouillon** aura été absorbée et que le **riz** sera tendre et crémeux, ajouter le **parmesan** et le **chou frisé**. Bien mélanger, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe, de 3 à 4 minutes. Incorporer les **tomates rôties**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire le risotto

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



Terminer et servir

Répartir le **risotto** dans les bols. Saupoudrer de **noix de Grenoble**.

Le repas est prêt!