



Risotto au kale et à la tomate grillée

avec parmesan et noix de Grenoble

VÉGÉ

35 minutes



Riz arborio



Échalote



Kale, haché



Ail



Graines de fenouil



Concentré de bouillon de légumes



Fromage parmesan, râpé



Tomates raisins



Vinaigre de vin blanc



Noix de Grenoble, hachées

BONJOUR RISOTTO!

Tout droit venu du nord de l'Italie, ce plat est composé de riz mijoté dans du bouillon jusqu'à ce qu'il devienne crémeux.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Le riz n'est pas entièrement cuit et il manque de bouillon? Pas de soucis! Ajouter de l'eau, ½ tasse à la fois, et continuer à remuer jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Sortez

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Échalote	50 g	50 g
Kale, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Graines de fenouil	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Fromage parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Tomates raisins	227 g	454 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **4 ½ tasses** d'eau (5 ½ tasses pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen. Hacher finement le **kale**. Peler les **échalotes**, puis les couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. RÔTIR LES TOMATES

Pendant que le **risotto** cuit, arroser les **tomates** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) sur une plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et soient brun doré, de 10 à 11 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!)



2. COMMENCER LE RISOTTO

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **riz**, l'**ail**, les **graines de fenouil** et le **vinaigre**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.



5. FINIR LE RISOTTO

Lorsque tout le **bouillon** est absorbé, le **riz** devrait être tendre et crémeux. (**NOTE**: le tout devrait prendre de 28 à 30 min.) Ajouter le **parmesan** et le **kale**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **kale** tombe, de 3 à 4 min. Incorporer les **tomates**. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE RISOTTO

Dans la même poêle, ajouter **1 tasse** de **bouillon** (même quantité pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que le **bouillon** soit absorbé par le **riz**. Continuer à ajouter du **bouillon**, **1 tasse** à la fois en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit tout absorbé et que le **riz** soit tendre et crémeux, de 28 à 30 min.



6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!