

vege^{table}

Recette #2 - Mai/juin

**Risotto aux asperges vertes
du pays, ail des ours et pousses
de roquette «Caulys»**





Ingrédients

Pour 4 personnes:

500 g d'asperges
vertes fines
200 g de riz à risotto
60 g de parmesan
50 g de beurre
50 g ail des ours
2 cs d'huile d'olive
1 dl de vin blanc

9 dl de bouillon
(réalisé avec un bouillon cube
de légumes sans monosodique
glutamate)
1 oignon finement haché
1 cs pistaches concassées
1 cs Pistaches émondées
(sans la peau)
Pousses de roquette

TOTAL:
16.50 CHF

Pesto ail des ours

Mélanger au mixer l'ail des ours avec 2 cs d'huile d'olive,
1 cs de parmesan rapé ainsi que 1 cs de pistaches émondées

Asperges

Couper en tronçons de 3 cm, réserver les têtes et enlever le dernier
tronçon au niveau du pied

Risotto

Faire chauffer l'huile dans une poêle

Dans celle-ci faire revenir les asperges coupées sans les têtes
pendant environ 2mn, les sortir, réserver (retirer du feu, mettre
de côté)

Remettre un peu d'huile, faire à présent suer les oignons, ajouter
l'ensemble du riz et laisser « étuver » (cuisson douce, pas d'ébullition)
en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Mouiller avec le vin, remuer et laisser évaporer complètement

Ensuite, verser le bouillon petit à petit tout en remuant de façon à ce
que le riz soit toujours recouvert de liquide

Au bout de 10 mn environ, ajouter les têtes d'asperge et les parties
déjà sautées

Laisser mijoter l'ensemble, en remuant encore 10 mn jusqu'à ce que
le riz soit « al dente »

À la fin de la cuisson, ajouter en finition le pesto d'ail des ours, le
beurre et le parmesan râpé

Vérifier l'assaisonnement et la texture. Le risotto doit être assez
« coulant », au besoin rajouter un peu de bouillon, servir aussitôt

Ajouter quelques pousses de roquette en finition ainsi que des
pistaches concassées

Par Nicola Salemme,
Chef de cuisine de l'Ornithorynque