

RISOTTO AUX SAINT-JACQUES

Pour 4 personnes
env. 504 kcal/portion

⇒ ½ cc de sel
⇒ un peu de poivre

Lipides: 19 g
Glucides: 66 g
Protéines: 17 g

Mise en place et
préparation: env. 30 min

Ingrédients

- ⇒ 1 oignon
- ⇒ 1 cs d'huile d'olive
- ⇒ 300 g de riz à risotto
- ⇒ 2 dl de vin blanc
- ⇒ 8 dl de bouillon de légumes
- ⇒ 40 g de beurre
- ⇒ 3 cs de moutarde gros grains
- ⇒ 1 cs de fromage râpé
- ⇒ 1 cs d'huile d'olive
- ⇒ 8 noix de Saint-Jacques (MSC)

Préparation

Hacher finement l'oignon. Faire chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon, ajouter le riz, nacrer en remuant. Mouiller avec le vin, laisser réduire complètement.

Verser petit à petit le bouillon très chaud en remuant souvent, de manière à juste recouvrir le riz de liquide. Laisser mijoter pendant env. 20 min jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente. Incorporer beurre, moutarde et fromage. Bien chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les noix de Saint-Jacques env. 2 min sur chaque face, saler, poivrer, répartir sur le risotto.

