

Super bon!

## Risotto au chorizo et chou-fleur grillé

13

unités  
SmartPoints

PAR PERSONNE

**POUR :** 1 personne  
**PRÉPARATION :** 10 min  
**CUISSON :** 30 min

130 g de chou-fleur coupé en  
petits bouquets

2 cc d'huile d'olive

15 g de chorizo coupé  
en petits dés

1 oignon finement émincé

1 gousse d'ail écrasée

60 g de riz Arborio cru

1 CS de vinaigre de vin blanc

1/2 tablette de bouillon de  
poulet préparée avec

400 ml d'eau

Quelques feuilles de persil frais  
hachées pour servir

1 CS de parmesan râpé  
pour servir

1 Préchauffez le four à 220 °C  
(th. 7). Placez le chou-fleur dans  
un plat, arrosez d'huile d'olive,  
assaisonnez et faites chauffer  
pendant 20 minutes.

2 Pendant ce temps, faites  
revenir le chorizo dans une poêle  
à feu vif pendant 2 minutes ou  
jusqu'à ce que l'huile soit sortie  
et qu'il soit croustillant. Retirez le  
chorizo de la poêle et réservez.  
Réduisez le feu à température  
modérée, et faites revenir  
l'oignon dans l'huile du chorizo  
pendant 5 minutes, jusqu'à ce  
qu'il soit tendre puis rajoutez  
l'ail et faites revenir pendant  
1 minute supplémentaire.

3 Versez le riz dans la poêle  
et remuez pour bien enrober.  
Déglacez avec le vinaigre de vin  
blanc et laissez cuire pendant  
1 minute ou jusqu'à ce que  
le vin s'évapore. Ajoutez une  
louche de bouillon bien chaud  
en mélangeant jusqu'à ce qu'il  
soit absorbé. Répétez l'opération  
jusqu'à ce que le riz soit cuit mais  
toujours un peu croquant.

4 Terminez par le chou-fleur  
et le chorizo puis assaisonnez  
et garnissez de persil et de  
parmesan râpé.