



Les plats principaux

Risotto avec moules et légumes verts

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 kilogramme de moules
1 oignon
1 gousse d'ail
300 grammes de riz pour risotto
200 millilitres de vin blanc sec
700 millilitres de bouillon de légumes (ou bouillon de poisson)
1 courgette
120 grammes pois congelés
1 poignée d' épinards
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
2 cuillères à soupe de beurre fin
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Rincez soigneusement les moules. Jetez celles qui sont cassées ou qui ne se referment pas après avoir tapoté la coquille. Placez-les dans une grande casserole, versez la moitié du vin et poivrez. Portez à ébullition avec couvercle fermé et laissez cuire à feu vif environ 8 minutes. Remuez à mi-cuisson. Après cuisson, égouttez les moules dans une passoire et récupérez le jus de cuisson. Complétez-le avec le bouillon jusqu'à obtenir 1 litre.

Ciselez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive. Pressez l'ail dessus et laissez cuire 1 minute.

Ajoutez le riz à risotto et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacez avec le reste du vin blanc et laissez l'alcool s'évaporer.

Ajoutez le bouillon petit à petit en remuant régulièrement. Cuisez le risotto al dente pendant environ 20 minutes.

Coupez la courgette en dés et ajoutez-la avec les petits pois pendant les 5 dernières minutes de cuisson.

Éteignez le feu et incorporez les épinards au risotto, en les laissant réduire. Ajoutez le parmesan et le beurre, puis mélangez le tout encore une petite fois. Goûtez puis salez et poivrez si nécessaire.

Versez le risotto dans des assiettes profondes puis répartissez les moules par-dessus. Servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

une passoire

