

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrediant	Quantité
Bouillon de légumes	2 L
pancetta	12 tranches
echalotes	2 pcs
riz Arborio	500 gr
petits pois	200 gr (écossés)
courgette	1 pc
parmesan râpé	200 gr (ou Grana Padano)
beurre	50 gr
ail des ours	30 feuilles
ail des ours	0 boutons floraux (déco)
huile ail des ours	
Huile d'olive	
Sel et poivre	

Préparation

1. Sécher la pancetta au four à 180°C.

2. Nettoyer et sécher l'ail des ours, puis l'émincer finement.

3. Écosser les petits pois et les cuire à l'eau bouillante salée +/-3 minutes, puis les plonger immédiatement dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Réserver.

4. Nettoyer les courgettes, les détailler finement en bâtonnet. Les sauter à l'huile d'olive avec

Risi e bisi à l'ail des ours - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/risi-e-bisi-a-lail-des-ours/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

assaisonnent. Réserver.

5. Émincer finement les échalotes et les faire revenir dans une casserole avec une belle quantité d'huile d'olive. Nacer le riz, puis ajouter le bouillon chaud louche par louche et cuire à feu doux (18 à 20'), attention : le risotto doit être assez liquide. Lorsque le riz est cuit ajouter hors du feu, le parmesan râpé (100 gr) et le beurre. Rectifier l'assaisonnement et incorporer une partie des petits pois, des courgettes et de l'ail des ours.
6. Réaliser des copeaux de parmesan à l'aide d'un économie éplucheur.
7. Huile à l'ail des ours : mixer finement des feuilles d'ail des ours dans de l'huile d'olive.
8. Dressage et présentation : Servir le risotto dans des assiettes creuses chaudes; disposer les petits pois, des courgettes et de l'ail des ours dessus, décorer de la pancetta, de feuille et boutons floraux d'ail des ours, de copeaux de parmesan et éventuellement d'huile d'ail des ours.
9. Information : à mi-chemin entre le risotto et la soupe, ce plat d'origine vénitienne (traditionnellement constitué de riz et petits pois) est une ode au printemps !