RISOTTO AUX 3 ORTIES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Riz	200 gr (riz arborio ou carnaroli)
Huile d'olive	1 c. à c.
Oignon	10 gr
Carotte	10 gr
Céleri blanc	10 gr
Ortie	20 gr
Lamier jaune	20 gr
Lamier tacheté	20 gr
fond de volaille	150 ml
Vin blanc	30 ml
Feuille de laurier	1 pc
Romarin	1 pc
Thym	1 pc
Piment d'espelette	0 Quantité souhaitée
crème fraîche	20 ml
Fleur de lamier	0 Quantité souhaitée
Fleur de trèfle	0 Quantité souhaitée

Préparation

1. Préparer la garniture aromatique : éplucher, laver et ciseler finement l'oignon. Éplucher, laver et tailler en brunoise la carotte et la branche de céleri.

2. Préparer les herbes : Laver et essorer les orties et les lamiers. Ciseler les herbes et les blanchir.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

3. Marquer le risotto en cuisson : chauffer l’huile dans une sauteuse. Suer la garniture aromatique durant 1 à 2 minutes. Verser le riz non lavé. L’enrober de beurre et le nacrer en le remuant sans arrêt. Déglacer avec le vin blanc, réduire. Assaisonner légèrement. Mouiller progressivement au fond de volaille chaud. Avant la dernière louche ajouter les herbes ciselées. Quand le risotto est cuit, hors feu, ajouter la crème. Rectifier l’assaisonnement.

4. Finition : déposer une quenelle sur cuillère et décorer de fleur choisie.

5. Recommandation : le goût du risotto peut varier selon le liquide de mouillement, les corps gras, les épices et les garnitures utilisées.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026