

RISOTTO AUX ASPERGES ET AIL DES OURS



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
riz Arborio	300 gr
asperges vertes	500 gr
échalote	3 pcs (finement hachée)
Bouillon de légumes	1 L
Huile d'olive	1 c. à s.

Parmesan

Ail des ours	200 gr
Vin blanc	1 verre
Beurre	

Préparation

1. Faire suer 2 échalotes dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le bouillon de légumes et faire cuire à frémissement pendant 20 minutes. Ajouter 150gr de feuilles d'ail des ours préalablement blanchies et mixer le tout.

Asperges

1. Éplucher les asperges si elles sont fibreuses. Couper en morceaux et réserver les pointes. Cuire à la poêle dans 2cm d'eau avec une noquette de beurre et un peu de sel. Réserver

Riz

1. Procéder classiquement : suer une échalote dans un peu d'huile d'olive, nacer le riz, ajouter un peu de vin blanc, bouillon en 3x, parmesan, asperges et ail des ours haché sur la fin.

