

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	QS
Ail des ours	200 gr
Vin blanc	1 verre
Beurre	QS

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, nacrer le riz, ajouter un peu de vin blanc, bouillon en 3x, parmesan, asperges et ail des ours haché sur la fin.
-

