

RISOTTO D'ORGE PERLÉ AU CHÉNOPODE BLANC ET BUTTERNUT



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Courge butternut	450 gr
feuilles et inflorescences de chénopode blanc	500 gr (un gros saladier)
ail	2 gousses
Oignons	1 pc
crème soja ou crème fraîche	200 ml
Orge perlé	500 gr
Bouillon de volaille ou de légumes	1 L
Purée de cajou	3 c. à s.
noisettes bio	100 gr
Parmesan rapé	50 gr (Version végétan : réaliser un parmesan végétale à saupoudrer sur le plat lors du dressage des assiettes)
Huile d'olive	0 QS
Sel et poivre	0 QS

Préparation

1. Faites tremper l'orge perlé minimum 6 heures.

2. Préparez le bouillon : Faites bouillir 1 litre d'eau avec le cube de bouillon.

3. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et hachez l'oignon. Faites-les revenir dans 2 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 2 min, sans coloration.

-
-
4. Ajoutez le butternut coupé en petits dés, l'orge perlé et mélangez pendant 2 minutes.

 5. Versez petit à petit le bouillon et faites cuire l'orge 30 min environ en mélangeant souvent et en rajoutant le bouillon au fur et à mesure.

 6. Pendant ce temps, faites griller les noisettes puis concassez-les grossièrement.

 7. Ajoutez les feuilles et sommités fleuries de chénopode à l'orge, et laissez cuire encore 5 à 10 min.

 8. Hors du feu, ajoutez la crème végétale, le parmesan (facultatif), la purée de cajou, les noisettes concassées et ajustez l'assaisonnement.

 9. Pour une version Vegan : réalisez un parmesan végétal en mixant 100gr de noix de cajou avec 2 c. à s. de levure maltée, 1 c. à c. de graines de sésame et une pincée de sel. Saupoudrez ce parmesan sur les assiettes garnies.

-