

RISOTTO SANS LACTOSE AUX ORTIES



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
riz rond	500 gr
carottes	2 pcs
Oignon	1 pc
Bouquet garni	1 pc
Feuilles d'orties	500 gr
Noix de cajou	80 gr
Huile d'olive	QS
Sel et poivre	QS

Préparation

1. Préparer un bouillon maison : faire revenir dans l'huile d'olive un demi oignon ciselé et les carottes coupées en brunoise.

2. Mouiller de 3 litres d'eau, ajouter le bouquet garni, sel et poivre. Laisser cuire 20 minutes.

3. Pendant ce temps, laver, sécher et ciseler finement les feuilles d'orties.

4. Nacrer le riz dans de l'huile avec la seconde moitié d'oignon ciselée à feu moyen. Lorsque le riz est devenu nacré, c'est-à-dire translucide, mouiller de 2 ou 3 louches de bouillon et laisser mijoter. Ajouter régulièrement 2 à 3 louches de bouillon pour que le riz soit toujours mouillé.

5. Après environ 25 à 30 minutes de cuisson (en fonction du type de riz), ajouter les feuilles d'ortie pour les 10 dernières minutes de cuisson du riz.

6. Réduire en poudre les noix de cajou. Ajouter 40 ml d'eau et 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, de manière à obtenir une mayonnaise épaisse.

7. Retirer le risotto du feu dès qu'il est cuit. Ajouter la "mayonnaise" de noix de cajou. Rectifier l'assaisonnement.

8. Dresser sur assiette. Accompagner d'un oeuf toqué (voir recette de l'oeuf toqué sur ce site).
