

# 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).

---

---