RISOTTO SANS LACTOSE AUX ORTIES ** CUISINE SAUVAGE

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	0 QS
Sel et poivre	0 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 o	l'eau, a	aiouter	le boud	iuet a	arni. se	el et	poivre.	Laisser	cuire 2	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.

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).