

Recette de la semaine : Risotto au potiron

Ingrédients (pour 4 portions) :

- 600g potiron
- 300g riz pour risotto
- 1L bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. d'huile (- 150ml de vin blanche)
- 1 c. à s. de beurre
- 50g Parmesan
- graines de potiron



Matériel :

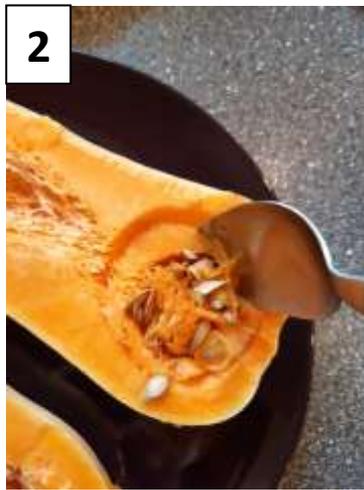
- couteau
- planche à découper
- mixeur plongeant
- marmite
- cuillère à soupe

1



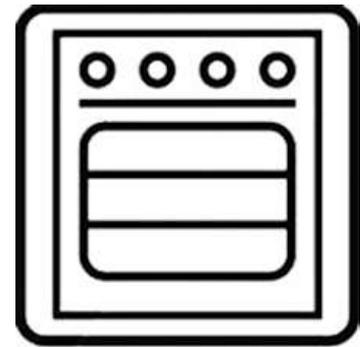
Coupez le potiron en moitié

2



Enlevé les graines du potiron avec une cuillère à soupe

3



Mettez le potiron au four. 40 minutes – 180 degrés

4



Hachez l'oignon et l'ail

5



Râpez le fromage

6

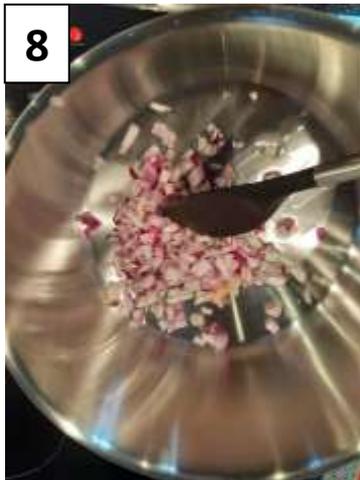


Retirer le potiron du four. Retirer la chair du potiron à l'aide d'une cuillère.



7

Mixez la chair du potiron



8

Échauffez l'huile dans la marmite. Faites sauter l'oignon et l'ail.



9

Ajoutez le riz. Faites-le sauter bref.



10

Ajoutez du bouillon de légumes pour couvrir le riz.



11

Remuez constamment. Sinon, le riz brûlera !



12

Ajoutez à nouveau le bouillon de légumes et remuez. Continuez jusqu'à ce que le riz soit tendre.



13

Ajoutez la purée de potiron. Remuez.



14

Ajoutez 1 c. à s. de beurre. Remuez.



15

Ajoutez le parmesan. Remuez.

16



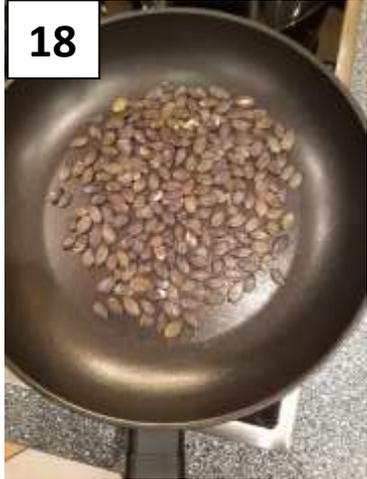
Poivrez

17



Salez

18



Faites brièvement rôtir les graines de potiron



**Wir wünschen einen
Guten Appetit!**
😊