

RISOTTO AUX CREVETTES GRISES

Mardi 13 Septembre 2016

Une recette pour les patientes ou pour un jour de congé :



Risotto de crevettes grises : 2 personnes et 8pp-6 sp vert-5 spl bleu- 5 spv violet par part

- 60 g de riz à risotto cru*
- 500 g de crevettes grises soit 200g décortiquées*
- 2 petits oignons*
- 1 courgette *
- 100g de crème à 4% + 1 cuillerée à soupe
- 2 cuillerées à café d'huile
- 10 g de parmesan râpé

-50 ml de vin blanc à cuire

Décortiquer les crevettes et garder les têtes et les carapaces .Les mettre dans 350 ml d'eau et porter à frémissement pendant 20 minutes pour obtenir un bouillon de crevettes. Passer au chinois et se servir de ce bouillon pour le risotto.

Récupérer les têtes et les carapaces, les verser dans la crème .Apporter à frémissement pendant 3 minutes et laisser infuser .Repasser au chinois.

Émincer les oignons, les faire revenir à petit feu dans une sauteuse avec l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents .Verser le riz en pluie et le laisser devenir translucide tout en remuant.

Verser alors le vin blanc, continuer la cuisson 2 minutes puis louche par louche rajouter le bouillon tout en continuant à remuer et à absorption complète du bouillon entre chaque louche : 20 -30 minutes environ

Couper la courgette en petits dés et 8 minutes avant la fin de cuisson du risotto, les rajouter dans la sauteuse.

En fin de cuisson, rajouter 1 cuillerée à soupe de crème, les crevettes décortiquées et le parmesan

Tasser le risotto dans 2 emporte-pièces et servir avec la crème de crevettes réchauffée autour



Ce plat est en général suffisamment salé pour ne pas rajouter de sel mais cela dépend de vos goûts

Pour le repas : radis +10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – risotto aux crevettes grises (8pp- 8 sp -7 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp). Total : 11pp-12 sp -11 spl-

Excellent mardi à toutes et tous