

RISOTTO D'ORGE PERLE AUX POIVRONS

Mardi 21 février 2023

Pour changer du riz :

Risotto d'orge perlé aux poivrons pour 2 personnes et 7 sp vert bleu violet – 7 psp par part

-60 g d'orge perlé cru : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-200 g de lanières de poivrons : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 petit oignon : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-500 ml de bouillon de volaille (1 bouillon cube allégé) : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-50 ml de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 cuillerée à soupe de crème à 4% : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-15 g de parmesan râpé : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-2 cuillerées à café de persillade

-1 cuillerée à café de thym séché

Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir à feu moyen l'oignon finement émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Verser l'orge perlé avec le vin blanc et la c à c de thym

séché et cuire jusqu'à ce que le vin s'évapore.

Rajouter alors le bouillon chaud louche par louche tout en remuant et attendre l'absorption du bouillon entre chaque louche. Comme c'est de l'orge perlé, le temps de cuisson est plus long : entre $\frac{3}{4}$ d'heure et 1 heure.

5 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les lanières de poivrons coupées en petits morceaux. Bien mélanger.

Hors feu, rajouter la crème, le parmesan et 1 c à c de persillade Bien mélanger.

Poser 2 emporte-pièces sur les assiettes et les remplir de risotto.

Servir en ôtant les emporte-pièces et en saupoudrant le risotto avec la deuxième c à c de persillade.



Surtout ne salez pas, le bouillon est largement suffisant.

Les poivrons sont pelés (sous le gril du four puis dans un sachet en plastique le temps qu'ils refroidissent puis pelés)

Pas de faute d'orthographe : l'orge perlé comme l'orge mondé sont au masculin.

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet[] [] - 0 psp[]) -risotto d'orge perlé aux poivrons (7 sp vert bleu violet[] [] - 7 psp[]) - œuf au lait d'amande (2 sp vert [] - 1 spl bleu[] - 1 spv violet[] - 1 psp[] -recette du 13 06 2021) - 1 mandarine (0 sp vert bleu violet[] [] - 0 psp[]).
Total : 9 sp vert [] - 8 spl bleu[] - 8 spv violet [] - 8 psp[]*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés