

RISOTTO AU VIN ROUGE AUX LUGANIGHE (Photo 1)

Préparation et cuisson: env. 45 min

800 g de fèves, écosées
(donne env. 200 g)
eau salée, bouillante

blanchir les fèves env. 3 min, rincer à l'eau froide, égoutter, retirer les petites peaux, réserver les fèves

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, finement hachées

chauffer dans une casserole

faire revenir

350 g de riz à risotto
(p. ex. vialone)

nacrer doucement le riz en remuant

3 dl de vin rouge (p. ex. Merlot)

verser la moitié, faire réduire complètement, ajouter le vin restant, faire à nouveau réduire complètement

env. 1 litre de bouillon de poule,
bouillant

verser peu à peu en remuant souvent et en veillant à ce que le riz reste juste recouvert de liquide, cuire env. 10 min à feu doux

4 luganighe (d'env. 100 g),
sans la peau, défaites

ajouter, mélanger, cuire encore env. 5 min à feu doux

fèves réservées

1 brin de sarriette

ajouter, cuire encore env. 5 min à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et *al dente*. Retirer la sarriette

¼ de c. à café de paprika fort
selon besoin sel, poivre

assaisonner

Par personne: lipides 33 g, protéines 24 g, hydrates de carbone 73 g, 2856 kJ (683 kcal)

Variantes

Garniture Préparer ½ portion de risotto au vin rouge sans luganighe. Remplacer la sarriette par 3 brins de thym. (Photo 2)

Entrée Préparer ½ portion de risotto au vin rouge sans luganighe. Chauffer fortement 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, rôtir 4 côtelettes d'agneau (d'env. 50 g) env. 1 ½ min sur chaque face, assaisonner avec 2 pincées de sel, du poivre et du paprika. Servir avec le risotto. (Photo 3)

Suggestions

- Remplacer les fèves par 200 g de petits pois surgelés; ne pas les blanchir; les ajouter avec la sarriette.
- Remplacer les luganighe par 2 saucisses à rôtir de porc crues.

