

RISOTTO À LA CITRONNELLE ET TOFU

Mise en place et préparation:
env. 30 min

1 c. s. de beurre

1 oignon, haché
finement

2 tiges de citronnelle,
écrasées

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

4 dl de vin blanc

8 dl de bouillon de légumes, très chaud

5 c. s. de parmesan râpé

2 c. s. de beurre

sel, poivre, selon goût

1 c. s. de beurre

240 g de tofu nature,
en petits dés

2 petites courgettes,
en petits morceaux

1 c. s. de jus de citron

**¼ de c. c. de sel, un peu
de poivre**

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'oignon et la citronnelle. Ajouter le riz, nacrer en remuant.
2. Mouiller avec la moitié du vin, faire réduire en remuant, ajouter le reste du vin, faire réduire complètement.
3. Verser peu à peu le bouillon en remuant souvent de manière à juste recouvrir le riz de liquide, laisser mijoter env. 20 min, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente. Oter la citronnelle, incorporer le fromage et le beurre, rectifier l'assaisonnement.
4. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir env. 5 min le tofu et les courgettes. Ajouter le jus de citron, saler, poivrer, dresser sur le risotto.

Portion: 510kcal, pro 16g, glu 72g, lip 18g



Tofu

Ce caillé de soja est une bonne source de protéines végétales pour les végétariens. Digeste et d'un goût neutre, il s'utilise dans de multiples préparations. Les Chinois furent peut-être les premiers à fabriquer du tofu, mais les Japonais ont perfectionné sa production. Il existe différentes textures. Le tofu soyeux est délicat et très tendre. Il sert surtout à agrémenter les potages ou, cru et accompagné d'une sauce légère, à composer une entrée. Le tofu ferme, plus connu chez nous, se prête bien à la cuisson au wok ou à la poêle.