RISOTTO AU LIEU JAUNE ET AUX PETITS POIS

INGRÉDIENTS

- 400g Lieu jaune
- 180g Riz à grain rond
- 1 Oignon
- 10cl Vin blanc
- 1 Cube de bouillon de volaille
- 100g Petits pois écossés
- 100g Parmesan râpé
- 1 Citron
- 4 pincées Graines germées
- 1 pincée Safran
- 1 Filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 30M
TEMPS TOTAL : 50MN

PRÉPARATION

Pelez l'oignon puis émincez-le finement.

Dans une cocotte, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Faites-y fondre l'oignon 5 min. Versez le riz, remuez 2 min puis versez le vin blanc et faites-le s'évaporer à feu vif.

Salez et poivrez, puis versez 2 louches de bouillon sur le riz et ajoutez le safran. Remuez et laissez le riz absorber le bouillon à feu moyen. Versez une autre louche de bouillon, procédez ainsi durant 18 min en ajoutant les petits-pois environ 10 min avant la fin de la cuisson. Une fois le risotto cuit, réservez-le au chaud.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites-y cuire le lieu jaune détaillé en 8 morceaux de taille équivalente, environ 3 à 4 min par face. Salez et poivrez.

Au moment de servir, mélangez le risotto avec le parmesan râpé puis servez sans attendre, surmonté des morceaux de lieu jaune, de graines germées et du citron en quartiers.