



Risotto aux pétoncles

avec petits pois et parmesan

De luxe 50 minutes



Pétoncles géants
227 g | 454 g



Riz arborio
¾ tasse | 1 ½ tasse



Ciboulette
7 g | 14 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Purée d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Vin blanc de
cuisine
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Citron
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger **4 ½ tasses** (5 ½ tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen.
- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. **Saler**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** s'évapore.

3



Commencer le risotto

- Dans la poêle contenant le **riz**, ajouter **1 tasse** du **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. Remuer jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé.
- Poursuivre la cuisson de 28 à 30 min, en continuant d'ajouter du **bouillon**, **1 tasse** à la fois, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre.

4



Terminer le risotto

- Lorsque la **dernière tasse** de **bouillon** aura été absorbée et que le **riz** sera tendre et crémeux, réduire à feu doux.
- Ajouter les **pois**. Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Ajouter les **épinards**, la **crème**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Cuire les pétoncles

- Lorsque le **risotto** sera presque terminé, sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **risotto** dans les bols, puis garnir de **pétoncles**.
- Parsemer de **ciboulette** et du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.