



Risotto aux pétoncles et au pesto au basilic

avec salade de petites tomates, de roquette et d'épinards

Deluxe

45 minutes



Pétoncles géants
227 g | 454 g



Riz arborio
¾ tasse | 1 ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



Pignons
28 g | 28 g



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



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2



Pesto au basilic
¼ tasse |
½ tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 le bouillon et la vinaigrette

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger **4 ½ tasses** (5 ½ tasses) d'**eau tiède** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Garder couvert et réduire à feu moyen-doux.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'échalote. Couper les **tomates** en deux.
- À un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.

2



Griller les pignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pignons** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pignons** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pignons** dans une assiette.

3



Commencer le risotto

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde, puis ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter le **riz**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** s'évapore.
- Ajouter **1 tasse** du **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. Remuer jusqu'à ce que le bouillon ait été absorbé.
- Poursuivre la cuisson de 24 à 28 min, en ajoutant du bouillon, 1 tasse à la fois, et 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, réduire à feu doux.
- Ajouter la **moitié** du **pesto** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer souvent de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. **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**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés et entièrement cuits**.

6



Terminer et servir

- Au bol contenant les **tomates** et la **vinaigrette** (celui de l'étape 1), ajouter le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Répartir le **risotto** dans les bols, puis garnir de **pétoncles**.
- Arroser du **reste** du **pesto**.
- Servir la **salade** en accompagnement.
- Parsemer la **salade** de **pignons** et du **reste** du **parmesan**.

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