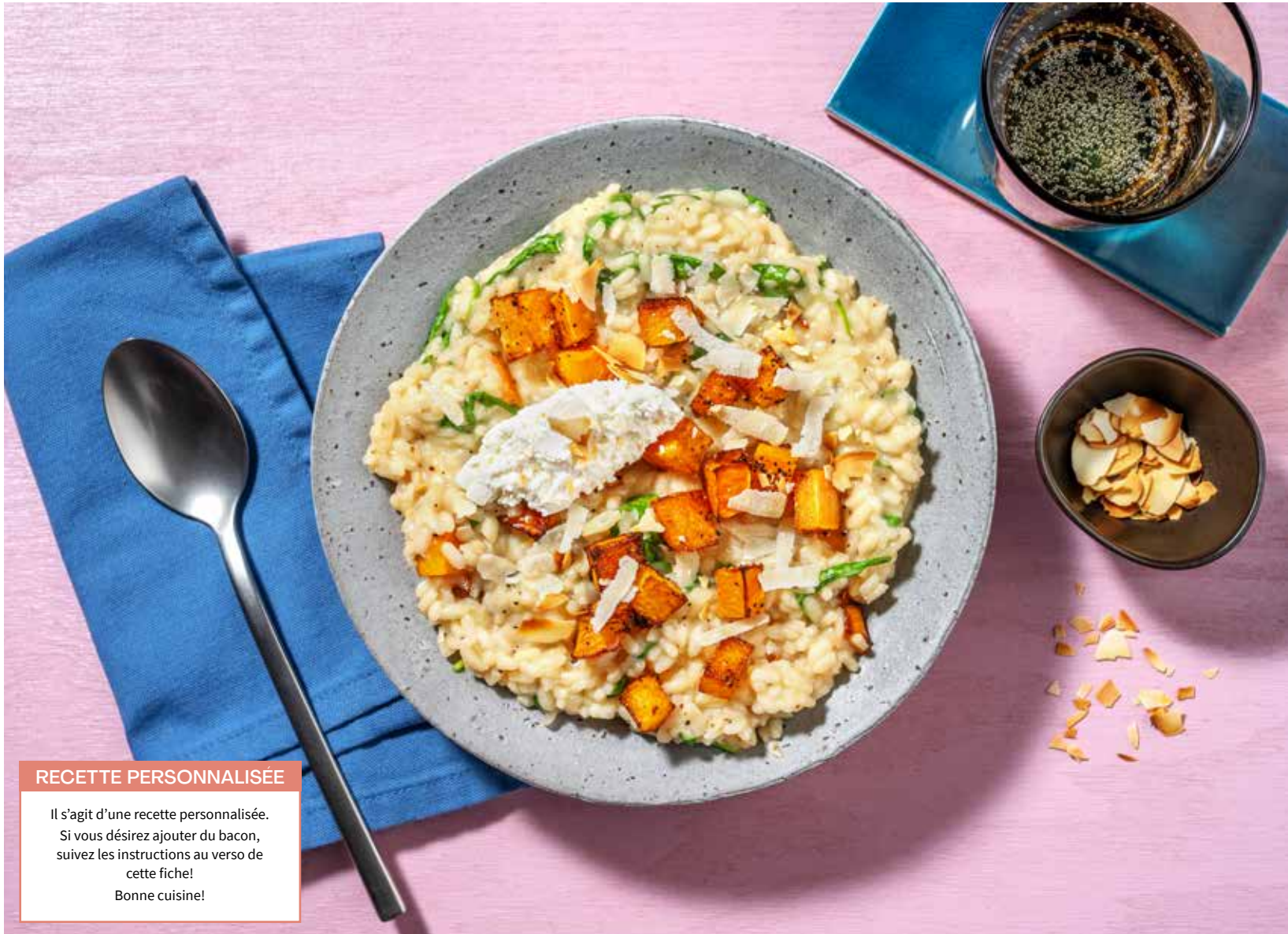


# Risotto à la courge rôtie avec épinards et ricotta

Végé

40 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter du bacon,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Riz arborio



Vin blanc de cuisine



Courge musquée, en cubes



Sel d'ail



Parmesan, râpé grossièrement



Amandes, tranchées



Bacon



Concentré de bouillon de légumes



Bébés épinards



Ricotta



Échalote

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage crémeux et polyvalent est l'ingrédient parfait pour les recettes tant sucrées que salées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Bacon	100 g	200 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Ricotta	100 g	200 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



## Rôtir la courge

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **½ c. à soupe d'huile** et assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.

2



## Faire le bouillon et griller les amandes

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **3 tasses d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la casserole sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.

3



## Commencer le risotto

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter dans la même grande casserole **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. **Saler**.
- Ajouter le **riz** et le **vin de cuisine**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** réduise.

Si vous avez choisi d'ajouter du **bacon**, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouverte de papier parchemin pour 4 pers.) Rôtir le **bacon** dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

4



## Cuire le risotto

- Dans la casserole contenant le mélange de **riz**, ajouter le **bouillon** avec précaution. Réduire à feu moyen. Cuire de 20 à 23 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé et que le **riz** soit tendre.
- Entre-temps, assaisonner la **ricotta** de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**. Bien mélanger.

5



## Terminer le risotto

- Lorsque le **bouillon** aura été absorbé, réduire à feu doux.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et le **fromage** fonde.
- Incorporer la **moitié** de la **courge rôtie**.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **risotto** dans les assiettes. Garnir du **reste** de la **courge rôtie**.
- Couronner d'**un soupçon** de **ricotta**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et des **amandes**.

Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parsemer le **risotto** de **bacon**.