

Risotto aux pétoncles

avec petits pois et parmesan

De luxe

50 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



BONJOUR PÉTONCLES

Un petit tour à la poêle et ce délicieux mollusque aux saveurs douces, salines et beurrées prend une texture parfaitement tendre!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles de mer	227 g	454 g
Crevettes	285 g	570 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °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'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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, combiner **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**.



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**. Poursuivre la cuisson 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**, au goût.



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 les **aliments** dégagent leur 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.



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**.

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, les égoutter et les rincer, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Cuire les **crevettes** dans la poêle avec les **pétoncles****.



3 Cuire le risotto

- Dans la poêle contenant le **riz**, ajouter **1 tasse** de **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. Remuer jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé par le **riz**.
- Poursuivre la cuisson de 28 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** 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.



6 Terminer et servir

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

Garnir le **risotto** de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!