



# Risotto aux pétoncles et au pesto au basilic

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

Deluxe

45 minutes



Pétoncles de mer  
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 et mélanger 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.
- Dans 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**, 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 dans une assiette.

3



### Commencer le risotto

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** dans 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'il soit grillé.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** s'évapore.
- Ajouter **1 tasse** de **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 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, réduire à feu doux.
- Ajouter la **moitié** du **pesto** et la **moitié** du **parmesan**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. **Saler et poivrer**, au goût.

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

- Dans le 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.



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