



Risotto aux pétoncles

avec petits pois et parmesan

De luxe

50 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre **les icônes et les instructions spécifiques** au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Pétoncles de mer
227 g | 454 g



Riz arborio
¼ 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



Bébé 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, combiner **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 pers.) 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

- + Ajouter | **Crevettes**
- 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**.

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

- + Ajouter | **Crevettes**
- 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.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

5 | Cuire les pétoncles

+ Ajouter | **Crevettes**

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Crevettes**

Garnir le **risotto** de **crevettes** et de **pétoncles**.

** 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.