

**BONJOUR****RIZ ARBORIO**

Cultivé en Italie, ce riz amidon est cuit lentement pour en faire ressortir l'onctuosité naturelle

**PRÉP: 10 MIN** | **TOTAL: 35 MIN** | **CALORIES: 806**



Riz arborio



Pois verts



Fenouil

Poireau,  
émincé

Ail

Concentré de  
bouillon de légumesFromage  
parmesan, râpé

Citron



Miel



Ricotta

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Casserole moyenne
- Grand bol
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Beurre **2** (1 c. à table | 2 c. à table)
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Presse-ail
- Huile d'olive ou de canola
- Cuillères à mesurer
- Fouet

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

• Riz arborio	¾ tasse	1½ tasse
• Pois verts	113 g	227 g
• Fenouil	170 g	340 g
• Poireau, émincé	56 g	113 g
• Ail	10 g	20 g
• Concentré de bouillon de légumes	2	4
• Fromage parmesan, râpé <b>2</b>	¼ tasse	½ tasse
• Citron	1	1
• Miel	1 c. à table	2 c. à table
• Ricotta <b>2</b>	100 g	100 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Préchauffez votre four à la fonction **griller** (pour griller le fenouil). Commencez à cuisiner lorsque votre four est à la bonne température!



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses d'eau** (**5 ½ tasses** pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen. Lorsque l'eau bout, retirer du feu. Couvrir pour garder chaud. Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Zester puis presser **la moitié du citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste de citron** en quartiers.



**4 GRILLER LE FENOUIL**  
Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **fenouil** d'un filet d'**huile**. Griller au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 8 à 10 min.



**2 AMORCER LE RISOTTO**  
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis le **poireau**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter le **riz** et l'**ail**. Cuire en mélangeant, jusqu'à ce que l'ail soit parfumé, de 1 à 2 min.



**5 FAIRE LA VINAIGRETTE**  
Entre-temps, dans un grand bol, fouetter le **zeste de citron**, **1 c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers), **1 c. à table** de **miel** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Lorsque le **fenouil** a fini de griller, ajouter à la **vinaigrette** et bien mélanger.



**3 CUIRE LE RISOTTO**  
Ajouter **1 tasse** de **bouillon** et mélanger jusqu'à ce que le **riz** ait complètement absorbé le bouillon. Continuer à ajouter du bouillon, **1 tasse** à la fois, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre et crémeux, de 28 à 30 min.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Incorporer les **pois**, le **parmesan** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) au **risotto**. **Saler et poivrer**. Répartir le risotto dans des bols. Garnir de **fenouil** et d'une touche de **ricotta**. Napper **du reste de vinaigrette** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## BON APPÉTIT!

Le beurre est la touche finale qui fera de ce risotto un plat riche et absolument savoureux.