

Recette bio : risotto aux blettes

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette végétalienne



Pour 3 personnes

Temps de préparation : 8 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

- 250g de feuilles de blette
- 180g de riz pour risotto
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 gros oignon blanc
- 1 filet d'huile d'olive

1. Lavez les feuilles de blette, les entasser, les rouler ensemble et coupez en tronçons de 1cm. Réservez.
2. Épluchez l'oignon et hachez-le.
3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Mettez l'oignon haché et mélangez.
4. Quand les morceaux d'oignon sont transparents, versez le riz en pluie et faites le revenir 2 minutes.
5. Ajoutez le vin blanc et remuez.
6. Lorsque le riz a absorbé le vin blanc, ajoutez les blettes et mélangez. Ajoutez un quart de bouillon de légume et laissez chauffer doucement.
7. Au fur et à mesure que le bouillon de légume est absorbé, ajoutez-en et mélangez de temps en temps jusqu'à complète absorption du litre de bouillon.

Le conseil de Karen

Vous pouvez utiliser un cercle à pâtisserie pour présenter votre risotto, ou le mettre dans un bol. ;)

[Toutes les recettes de risottos](#)