

recette écomiam

RISOTTO AUX COURGETTES



4 pers.



10 min



35 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 150 g de courgettes en rondelles
- 1 sachet de bouillon cuisiné de légumes
- 1 cuillère à soupe de persil
- 100 g de palets de tomate
- 40 g d'oignons émincés

Épicerie / Marché

- 250 g de riz spécial risotto
- 45 g de beurre à température ambiante
- 80 g de parmesan
- huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

- Mettez le sachet de bouillon dans l'eau froide quelques minutes, versez dans une casserole, laissez-le fondre et réservez.
- Dans une poêle, faites cuire les courgettes dans l'huile d'olive 2 à 3 min et réservez.
- Faites dorer les oignons dans l'huile, ajoutez le riz et remuez.
- Ajoutez les palets de tomate et une louche de bouillon.
- Une fois le bouillon absorbé, rajoutez-en par petites quantités et remuez le riz pendant toute la cuisson.
- Ajoutez de l'eau chaude pour finir la cuisson du riz.
- Mettez les courgettes et le persil et faites cuire 5 min.
- Hors du feu ajoutez le beurre et le parmesan puis remuez.
- Salez et poivrez, ajoutez une louche de bouillon ou d'eau chaude et remuez.

Servez saupoudré de parmesan.

Bon appétit !