

Risotto de courge à la vanille



Ingrédients :

(pour 5 à 6 personnes)

200 g de courge ou potiron
300 g de riz rond à risotto (arborio)
1 gousse de vanille
50 g de parmesan
250 g de crème fleurette
1,5 L de bouillon
1 oignon
beurre
huile d'olive

- Couper le potiron en petits dés
- Faire suer l'oignon émincé dans l'huile d'olive
- Rajouter les dés de potiron, les faire suer 2 mn
- Rajouter le riz arborio et le faire nacrer
- Ajouter une louche de bouillon chaud et la gousse de vanille fendue et grattée des graines
- Faire absorber le bouillon en remuant ; répéter la même opération (bouillon chaud et absorption) jusqu'à cuisson du riz
- Ajouter la crème (ou 100 g de beurre) et cuire 2 à 3 mn
- Finir en mélangeant 50 g de parmesan

Retrouvez toutes les recettes de courges sur www.trianglevert.org