



# Risotto à la courgette et à la mozzarella de bufflonne

servi avec du céleri-branche et du basilic

**ÉQUILIBRÉ** **VÉGÉ** 40 min. • À consommer dans les 3 jours

## ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine  
3 recettes équilibrées,  
faibles en calories et riches  
en bienfaits.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Céleri branche



Piment rouge



Courgette



Basilic frais



Riz pour risotto



Mozzarella au  
lait de bufflonne



Fromage italien râpé

### Ingrédients de base

Bouillon de légumes, Beurre, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Sauteuse, wok ou sauteuse

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Céleri branche* (tiges) 9)	1½	3	4½	6	7½	9
Piment rouge* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mozzarella au lait de bufflonne* (g) 7)	65	125	180	250	305	375
Fromage italien râpé* (g) 3) 7)	10	20	30	40	50	60
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2602 / 622	328 / 78
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	15,4	2,0
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	13,0	1,6
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4,0	0,5

### Allergènes:

3) (Efs 7) Lait/Lactose 9) Céleri

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Découper les légumes

Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les tiges de **céleri** dans le sens de la longueur, puis en morceaux. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez la **courgette** en morceaux de 2 cm. Détachez les feuilles de **basilic** des branches, conservez ces dernières et ciselez les feuilles. Préparez le bouillon avec les branches de **basilic** et réservez les feuilles.



## 4. Déchirer la mozzarella

Pendant ce temps, déchirez la **mozzarella** en petits morceaux.



## 2. Faire revenir

Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon rouge**, l'ail et le **céleri** 5 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, ajoutez le **piment rouge** et le riz à **risotto**, puis remuez 1 minute. Retirez les branches de **basilic** du bouillon. Ajoutez ensuite ⅓ du bouillon au **risotto** et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



## 5. Assaisonner

Retirez le wok du feu. Incorporez la **mozzarella** et la moitié des feuilles de **basilic** au **risotto**. Salez et poivrez au besoin.



## 3. Terminer le risotto

Dès que les grains ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ⅓, puis laissez le **risotto** cuire lentement. Ajoutez la **courgette** et le reste de bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau si le **risotto** boit trop vite (voir CONSEIL).

**CONSEIL :** La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend fortement de la taille de votre casserole. Pensez donc à goûter de temps à autre et ajoutez de l'eau ou du bouillon au besoin.



## 6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes, puis garnissez avec le reste de feuilles de **basilic** et le **fromage italien râpé**.

**CONSEIL :** Grâce au mélange des 2 fromages, ce plat est riche en protéines mais aussi en calcium. Les fromages et les 300 g de légumes environ vous apportent à peu près 50 % de la quantité journalière recommandée en calcium.

**Bon appétit !**