



# Risotto à la saucisse de porc épicée et au fenouil

préparé avec du mascarpone et du fromage italien

**FAMILIALE** 45 min. • À consommer dans les 5 jours

**FAMILIALE**



Oignon



Piment rouge



Fenouil



Saucisse de porc et ail



Fenouil moulu



Riz pour risotto



Mascarpone



Fromage italien râpé

## Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, beurre, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

## Bien commencer

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

### Ustensiles

Bol, casserole en inox, wok ou sauteuse avec couvercle

### Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge* (pc)	¼	¼	½	½	¾	¾
Fenouil* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc, marjolaine et ail* (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g 3) 7)	15	25	40	50	65	75

#### À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra				Au goût		
Poivre et sel				Au goût		

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3538 / 846	878 / 210
Lipides total (g)	50	13
Dont saturés (g)	25,6	6,4
Glucides (g)	68	17
Dont sucres (g)	6	1,5
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	27	7
Sel (g)	5	1,3

### Allergènes :

3) (Eufs 7) Lait/Lactose

### 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. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez-le en lamelles très fines. Réservez éventuellement les fanes.



## 2. Préparer la saucisse

Portez 350 ml d'eau à ébullition par personne dans une casserole, puis émiettez ½ bouillon cube par personne au-dessus. Découpez la peau de la **saucisse** pour l'ouvrir et retirez la chair.

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez ¼ du cube de bouillon par personne.



## 3. Cuire

Dans le wok ou la sauteuse avec couvercle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et ajoutez l'**oignon**, le **piment rouge**, la majeure partie du **fenouil**, le **fenouil moulu** et la viande. Émiettez la viande en la saisissant à feu vif, puis faites-la cuire encore 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



## 4. Préparer le fenouil

Pendant ce temps, mélangez le reste de **fenouil** et l'huile d'olive vierge extra dans le bol, puis salez et poivrez. Ajoutez le riz à **risotto** au wok ou à la sauteuse et faites-le cuire 2 minutes à feu doux, tout en remuant régulièrement (voir CONSEIL). Ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.

**CONSEIL :** Pour préparer un risotto classique, on utilise du vin blanc. Si vous en avez, arrosez le risotto d'un filet de vin à l'étape 4.



## 5. Cuire le risotto

Dès que les grains de **riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau ½, puis répétez l'opération avec le reste de bouillon. Faites cuire le **risotto** 15 à 20 minutes à feu doux en remuant régulièrement (voir CONSEIL). Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour faire cuire les grains davantage.

**CONSEIL :** Le risotto est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur.



## 6. Servir

Mélangez le **mascarpone** et la majeure partie du **fromage italien râpé** au **risotto**, puis salez et poivrez. Servez le **risotto** dans des assiettes creuses et parsemez de **fromage italien râpé**. Accompagnez le tout de la salade de **fenouil** et décorez avec les fanes.

**Bon appétit !**