



# Risotto épicé au lard et au poireau

servi avec de la roquette et du pecorino

**ÉQUILIBRÉ** 40 min. • À consommer dans les 5 jours

## ÉQUILIBRÉ

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



Gousse d'ail



Échalote



Riz pour risotto



Pecorino râpé



Poireau



Piment rouge



Lard



Citron jaune



Roquette

### Ingrédients de base

Bouillon de légumes, Beurre, Huile de tournesol, Poivre et sel

## Bien commencer

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

### Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse, casserole

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz pour risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Pecorino râpé* (g 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Poireau* (g)	150	300	450	600	750	900
Piment rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lard* (g)	25	50	75	100	125	150
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roquette* (g 23)	40	60	80	120	140	180

#### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (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)	2519 /602	411 /98
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	10,6	1,7
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	10,0	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,4	0,6

### Allergènes

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

### Contact

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



## 1. Préparation

Préchauffez le four à 180 degrés et préparez le bouillon du **risotto**. Coupez l'**ail** en tranches très fines. Si vous trouvez cela difficile, vous pouvez aussi le couper finement.



## 4. Couper et cuire

Pendant ce temps, coupez le **poireau** en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-rondelles. Épépinez le **piment** rouge et coupez-le finement. Séparez les tranches de **bacon** et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-les 8 à 10 minutes pour qu'elles soient croquantes (voir CONSEIL). Coupez le **citron** en quartiers.

**CONSEIL :** Chaque four est différent. Contrôlez régulièrement les tranches de bacon pour qu'elles ne brûlent pas.



## 2. Commencer le risotto

Faites chauffer le beurre dans une casserole et revenir l'ail 1 à 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **riz pour risotto** et faites-le sauter 1 minute (voir CONSEIL). Ajoutez ½ du bouillon et laissez les grains de **riz** l'absorber lentement. Remuez régulièrement.

**CONSEIL :** S'il vous reste un peu de vin blanc chez vous, arrosez-en le bouillon d'un filet à l'étape 2.



## 5. Cuire et mélanger

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une sauteuse et faites sauter le **poireau** et le **piment rouge** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Le **poireau** peut être encore al dente. Mélangez-le au **risotto** avec la moitié de la **roquette**. Salez et poivrez éventuellement. Attention : le bouillon et le **bacon** sont déjà assez salés.



## 3. Terminer le risotto

Une fois le bouillon absorbé par les grains de **risotto**, rajoutez ½ du bouillon et recommencez avec le reste. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Cela prend environ 20 à 25 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour faire cuire les grains encore un peu. Mélangez le **pecorino** au **risotto**.



## 6. Servir

Répartissez le reste de **roquette** sur les assiettes. Servez le **risotto** sur la **roquette** et émiettez le **bacon** dessus. Garnissez d'un morceau de **citron**.

**Bon appétit !**