



1. Enlevez les extrémités des courgettes, rincez-les et coupez-les en rondelles (ou en fins quartiers si elles sont rondes).
2. Ôtez les bouts durs des asperges. Rincez-les et coupez-les en tronçons. Mettez-les dans un panier vapeur avec les petits pois et les courgettes. Salez et faites-les cuire 10 à 12 mn à la vapeur, en remuant de temps en temps. Récupérez l'eau de cuisson et réservez les légumes au chaud.
3. Dans une casserole, faites chauffer l'eau de cuisson des légumes, salez, ajoutez le sachet (ou le cube) de bouillon de légumes et complétez avec de l'eau si nécessaire : il faut que vous ayez au moins 80 cl de bouillon. Maintenez-le bouillant pendant toute la préparation du risotto.
4. Dans une autre grande casserole à fond épais, faites suer les échalotes dans l'huile d'olive à feu assez vif. Quand les échalotes sont tendres, ajoutez le riz. Faites-le revenir rapidement avec les échalotes. C'est l'étape de la "tostatura" : mélangez bien, les grains de riz doivent être enrobés de matière grasse. Les grains de riz vont devenir translucides. Dès qu'ils le sont, ajoutez le vin blanc. Déglacez, faites évaporer le vin et une fois qu'il a été absorbé par les grains, ajoutez une louche de bouillon de légumes. Remuez et baissez le feu sur feu modéré/moyen. Ajoutez le bouillon au fur et à mesure de son absorption, par petites quantités, en remuant constamment. Quand vous aurez utilisé la plus grande partie du bouillon, goûtez pour vérifier la consistance du riz : il doit être "al dente", tendre à l'extérieur mais ferme à l'intérieur. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez du bouillon si le riz n'est pas assez cuit. Regardez plus bas les conseils sur le temps de cuisson mais c'est en goûtant que vous jugerez le mieux de la cuisson de votre riz !
5. Quand votre risotto est cuit, enlevez la casserole du feu. Passez alors à l'étape de la "mantecatura", liaison du beurre et du fromage. Sortez le beurre du réfrigérateur (que vous aurez préalablement coupés en petits cubes). Le beurre doit être très froid car il faut qu'il y ait un "choc thermique". Mettez-le dans la casserole avec le parmesan râpé. Mélangez énergiquement et rapidement avec votre cuillère en bois jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés et que le risotto soit crémeux et brillant. Couvrez, laissez reposer 2 mn.

Assez facile  
45 mn de préparation  
30 mn de cuisson  
Assez cher  
Sans gluten  
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

- 300 g de riz arborio (ou un autre riz pour risotto comme le carnaroli, le baldo, le vialone nano ou le roma)
- 1 botte d'asperges vertes
- 150 g de petits pois écosés
- 2 petites courgettes
- 2 échalotes émincées (à défaut 1 oignon blanc)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 sachet/cube de bouillon de légumes
- 50 g de beurre
- 50 g de parmesan râpé
- Sel
- Poivre du moulin

**Variantes :**

Vous pouvez mettre uniquement des asperges, ou des asperges et des petits pois, ou des artichauts poivrades que vous poêlerez doucement pendant 30 mn.

Une version délicieuse également, mais qui n'est plus végétarienne, remplacez l'huile d'olive par 100 g de guanciale (joue de porc séchée que vous trouverez chez les traiteurs italiens), coupées en petits morceaux, que vous ferez revenir 5 mn à feu vif dans la poêle. Le reste de la recette est identique.

Les puristes ne mettront pas de parmesan...

Et surtout pas de crème fraîche ! En suivant bien les différentes étapes de la recette, le risotto sera très onctueux !

Pour d'autres versions de risottos, regardez en bas de page.



6. Ajoutez les légumes réservés et mélangez délicatement. Servez le risotto directement dans la casserole, ou dans des bols. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez aussitôt !



Les grandes RÈGLES du risotto :

- Pour les ustensiles : prenez une casserole **large**, à bords hauts, avec un fond **épais** (un faitout ou encore mieux un plat en cuivre), une cuillère en bois et une louche.
- Ne rincez surtout pas votre riz ! Il faut garder l'amidon pour le risotto, c'est ce qui lui donnera sa consistance crémeuse (si vous le cuisinez en respectant les règles qui suivent...).
- Au début de la cuisson, utilisez un feu assez vif pour faire revenir l'oignon (ou les échalotes) dans le beurre (ou l'huile d'olive), ainsi que pour l'étape de la "tostatura", jusqu'à ce que le riz soit translucide et le vin blanc évaporé. Baissez ensuite le feu et laissez cuire à feu modéré/moyen.
- Très important : incorporez le bouillon **bouillant**. Utilisez deux casseroles pour la préparation du risotto : une pour le risotto et l'autre pour le bouillon. Le bouillon doit recouvrir légèrement la graine de riz, n'en mettez pas trop, incorporez-le au fur et à mesure, par petites louches, et **remuez constamment**. C'est ainsi que votre risotto sera moelleux (et non pas en lui rajoutant de la crème fraîche ! ;-)).
- Pour le temps de cuisson, cela varie entre 17 et 22 mn, en fonction :
  - du type de riz,
  - de la quantité de matière grasse : plus vous en mettez, plus le riz devra cuire,
  - de la quantité de bouillon : plus vous en mettez, plus le riz devra l'absorber et cela prendra de temps,
  - de la casserole : plus elle est large, plus le bouillon s'évaporerait facilement et le riz cuire plus vite.Donc en fonction de tous ces facteurs, c'est à vous de juger, mais ne dépassez pas les 22 mn. Le risotto est cuit quand le grain est "al dente" sous la dent, tendre à l'extérieur mais encore légèrement ferme à l'intérieur, car le riz va continuer à cuire un peu sous l'effet de sa propre chaleur.