RISOTTO AUX ÉPINARDS ET SAINT-JACQUES GRILLÉES

Assez facile
35 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 4 pers. :

- 16 **coquilles Saint-Jacques** (si vous n'en trouvez pas de fraîches, prenez-les surgelées)
- 320 g de **riz carnaroli** (ou un autre riz pour risotto comme l'arborio, le baldo, le vialone nano ou le roma)
- 40 g de **vin blanc sec** (un petit verre)
- +/- 1 l de **bouillon de légumes** (mettez beaucoup d'eau)
- 1 **oignon blanc** émincé
- 2 c. à café de **zestes de citron**
- 200 g de **pousses d'épinard**
- 40 g + 40 g de **beurre**
- 80 g de **parmesan** râpé + quelques copeaux en plus pour le service
- Quelques branches de **persil** effeuillées
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

1. Rincez et épongez vos coquilles dans du papier absorbant. Réservez.
2. Préparez votre bouillon, salez-le et conservez-le sur le feu afin qu'il soit bouillant.
3. Prenez une large casserole et faites suer l'oignon dans 40 g de beurre à feu assez vif. Quand l'oignon est tendre, ajoutez le riz. Faites-le revenir rapidement dans le beurre et les oignons. 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. Salez et déglacez, faites évaporer le vin et une fois qu'il a été absorbé par les grains, ajoutez une louche de bouillon bouillant. Remuez et baissez le feu sur feu modéré/moyen. Ajoutez le bouillon - toujours bouillant ! - 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 encore légèrement ferme à l'intérieur. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez du bouillon si le riz n'est pas assez cuit.
4. Quelques minutes avant la fin de la cuisson de votre risotto, mettez une grande poêle à chauffer avec une c. à soupe d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, saisissez vos coquilles à feu vif, de 30 secondes à 1 mn (selon leur taille) sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Éteignez le feu, réservez vos coquilles dans une assiette creuse avec un couvercle par-dessus.

Variantes :

Les puristes du risotto ne mettront pas de parmesan.
Pour d'autres recettes de risotto, regardez en bas de page.

5. Pendant ce temps, 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 du réfrigérateur les 40 g de beurre restants (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.
6. Ajoutez les pousses d'épinards et les zestes de citron. Remuez à nouveau.
7. Pour le dressage, vous pouvez servir le risotto aux épinards et Saint-Jacques directement dans la casserole, ou dans des assiettes individuelles. Utilisez alors un petit bol, moulez le risotto dedans et démoulez sur chaque assiette. Rajoutez les Saint-Jacques grillées sur le dessus, le persil effeuillé, donnez quelques tours de moulin à poivre, parsemez de copeaux de parmesan 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 dans le beurre, 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.
- Pour les quantités, comptez 80 g de riz par personne, 2 à 3 fois la quantité de riz en volume pour le bouillon, un petit verre de vin blanc pour 4 personnes, 20 g de beurre et 20 g de parmesan par personne, et les autres ingrédients de votre recette.
- Utilisez du vin blanc (sec de préférence) et du bouillon (poulet ou légumes pour les risottos aux légumes). Si vous prévoyez de faire un risotto aux asperges, rajoutez le jus de cuisson des asperges dans le bouillon.
- 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 mettrez, plus le riz devra cuire,
  - de la quantité de bouillon : plus vous en mettrez, plus le riz devra l'absorber et cela prendra de temps,
  - de la casserole : plus elle est large, plus le bouillon s'évaporera facilement et le riz cuira plus vite.

  Donc en fonction de tous ces facteurs, c'est à vous de juger, mais quoi qu'il en soit, 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 un peu ferme à l'intérieur, car le riz va continuer à cuire légèrement sous l'effet de sa propre chaleur.