



1. Ôtez les parties dures à l'extrémité des asperges. Rincez-les. Coupez les pointes, réservez-les. Coupez le reste des tiges en petits tronçons.
2. Écossez les petits pois.
3. Émincez l'oignon.
4. Hachez les gousses d'ail finement.
5. Coupez le beurre en petits dés, réservez au réfrigérateur.
6. Effeuillez les herbes aromatiques et ciselez-les.
7. Versez 1,5 l d'eau dans une casserole. Portez-la à ébullition, salez et **blanchissez** les pointes des asperges pendant 2 mn. Retirez-les avec une écumoire et plongez-les dans un récipient d'eau glacée (pour stopper net la cuisson). Égouttez et réservez.
8. Dans la même eau, faites cuire les tronçons d'asperges pendant 5 mn puis les petits pois 2 mn. Plongez dans l'eau glacée à chaque fois et égouttez.
9. Conservez l'eau de cuisson, ajoutez un cube de bouillon de légumes et mélangez. Maintenez ce bouillon très chaud pendant toute la préparation du risotto.
10. Dans le bol d'un robot, mettez la moitié des tronçons d'asperges, la moitié des petits pois, la moitié de toutes les herbes aromatiques, un peu de sel et de poivre et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée verte.
11. Dans une grande casserole à fond épais, faites suer à feu assez vif l'oignon dans l'huile d'olive pendant environ 5 mn, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et faites revenir 30 secondes.
12. Versez le riz. Faites-le revenir rapidement avec les oignons et l'ail. C'est l'étape de la "tostatura" : mélangez bien, les grains de riz doivent être enrobés de matière grasse. Dès qu'ils deviennent translucides sur les bords, ajoutez le vin blanc et remuez jusqu'à son évaporation complète.

Difficile
1h10 de préparation
38 mn de cuisson totale
Assez cher
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

- 1 botte d'asperges vertes
- 200 g de petits pois frais (ou surgelés)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 60 g de beurre
- ½ bouquet de persil
- ½ bouquet de basilic
- ½ bouquet de ciboulette
- 1 douzaine de feuilles de menthe
- 1 dizaine de feuilles d'ail des ours (facultatif. Vous pouvez également les remplacer par 2 aillets)
- 1 cube/sachet de bouillon de légumes
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 320 g de riz carnaroli (ou un autre riz pour risotto comme l'arborio, le baldo, le vialone nano, le San'Andrea ou le roma)
- 100 ml de vin blanc sec
- 60 g de parmesan fraîchement râpé + 100 g en plus pour le service
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez ajouter le zeste d'un citron bio juste avant de servir le risotto.

Vous pouvez utiliser d'autres légumes : fèves, artichauts, courgettes...

Les puristes ne serviront pas de parmesan en accompagnement...

Et surtout pas de crème fraîche ! La crémosité du risotto provient de l'amidon du riz et de la « mantecatura » (cf. étape 16).



13. Baissez sur feu moyen et ajoutez une louche de bouillon de légumes. Remuez. Puis rajoutez-en, au fur et à mesure de son absorption, par petites louches, en remuant sans cesse.
14. A mi-cuisson (environ 10 mn), incorporez la purée verte et mélangez.
15. Quand vous aurez utilisé la plus grande partie du bouillon, et après environ 18 à 20 mn de cuisson, goûtez pour vérifier si le riz est cuit : il doit être "al dente", tendre à l'extérieur mais ferme à l'intérieur. Ajoutez du bouillon si le riz est encore trop ferme. Si besoin, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
16. Quand le risotto est cuit, enlevez la casserole du feu. Passez à l'étape de la "mantecatura", liaison du beurre et du fromage. Sortez le beurre du réfrigérateur. Il doit être très froid pour créer un "choc thermique". Mettez-le dans la casserole avec le parmesan râpé. Mélangez vigoureusement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés et que le risotto soit crémeux et brillant.
17. Incorporez délicatement le reste des tronçons d'asperges, des petits pois et des herbes. Couvrez, laissez reposer 2 mn.
18. Décorez avec les pointes d'asperges et servez le risotto aussitôt, avec le reste de parmesan en accompagnement.



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 pas votre riz. Il faut garder l'amidon pour le risotto, c'est ce qui lui donnera sa consistance crémeuse
- Au début de la cuisson, utilisez un feu assez vif pour faire revenir l'oignon dans 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.
- 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 le riz, n'en mettez pas trop, incorporez-le au fur et à mesure, par petites louches (cela permet la libération progressive de l'amidon), et remuez constamment, mais en douceur, pour ne pas abîmer les grains. C'est ainsi que votre risotto sera moelleux.
- 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.

