



Risotto aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile
- 500 g de riz pour risotto
- 200 ml de vin blanc sec
- 1 l de bouillon de légumes
- 150 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- Sel
- Poivre
- 1 c. à café de paprika doux
- 250 g d'haloumi
- 50 g de pousses d'épinards
- 50 g de parmesan râpé
- 2 branches de persil



Préparation :

1. Épluchez l'oignon et l'ail et découpez-les en cubes. Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le riz et faites-le revenir.
2. Mouillez avec le vin, portez à ébullition et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé.
3. Ajoutez du bouillon jusqu'à ce qu'il recouvre le riz. Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes environ en remuant de temps en temps. Ne rajoutez du bouillon que lorsque le riz a entièrement absorbé la quantité de bouillon précédente.
4. Une fois le risotto prêt, ajoutez la moitié des myrtilles et mélangez. Assaisonnez le risotto avec du sel, du poivre et du paprika.
5. Faites chauffer une poêle à griller. Faites dorer l'haloumi pendant 6 minutes environ en le retournant de temps en temps. Lavez les épinards et essorez-les en les secouant. Peu avant la fin de la cuisson, ajoutez au risotto les épinards, le fromage râpé et le reste des myrtilles, et mélangez. Lavez le persil et essorez-le en le secouant. Prélevez les feuilles sur la tige. Dressez le risotto et l'haloumi dans des assiettes à soupe. Décorez avec le persil.

Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 620 kcal / 2 600 kJ
Protéines : 16 g



Lipides : 12 g
Glucides : 101 g

Canada

Wild Blueberry Association of North America
Interlocuteur : mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires