

RISOTTO D'ASPERGES BLANCHES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 oignon

1 cs huile d'olive

200g asperges blanches

200g riz rond

1 pincée de safran

5 cl de vin blanc

1 litre bouillon de poule

40g de parmesan

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

PRÉPARATION

Épluchez l'oignon et coupez-le en petit cubes. Faites revenir à feu doux l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Épluchez les asperges et découpez les queues en fines lamelles. Ajoutez les queues aux oignons avec le safran. Laissez revenir quelques minutes.

Cuisson du risotto.

Ajoutez le riz et faites-le revenir quelques minutes pour le nacrer.

Déglacez avec le vin blanc sec et laissez-le réduire de moitié. Ajoutez progressivement le bouillon chaud en remuant de temps en temps.

Assaisonnez.

Lorsque le risotto est cuit 'al dente', ajoutez le parmesan et remuez

énergiquement pour le rendre moelleux. Sautez les pointes d'asperges avec un filet d'huile d'olive en les assaisonnant.

Dressez le risotto dans vos assiettes avec les pointes d'asperges dessus et quelques copeaux de parmesan.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

286 kcal

BON APPÉTIT !