

Risotto crémeux aux légumes avec bouillon Maggi, Crème Elle&Vire et Boursin



10 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 2,50 €

Végétarien

Ingrédients

- Riz Arborio pour risotto : 500g
- Champignons : 700g
- Courgettes : 700g
- Chou Romanesco : 600g
- Crème Excellence 35%
Elle&Vire : 150g
- Dés de Boursin : 150g
(environ 5 cubes par personnes)
- Bouillon de Légumes **MAGGI**® :
1,5 L (soit 22,5g de bouillon
déshydraté à diluer)
- Oignons : 3 (environ 300g)
- Ail : 4 gousses
- Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
- Assaisonnement : Selon le goût
- Basilic frais : Quelques feuilles pour
la garniture (30g)
- Roquette : 400g

Préparation

Décongélation du fromage :

Décongelez les dés de Boursin selon le mode d'emploi.

Préparation des légumes :

Prélevez les sommets du chou, les blanchir, rafraîchir - mettre de côté
Emincez les champignons, taillez les courgettes en brunoise et
faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.
Epluchez et ciselez les oignons, réservez-les. Epluchez et hachez l'ail
en prenant soin de retirer le germe. Faites revenir (suer) l'ail jusqu'à ce
qu'elle soit translucide. Ajoutez les légumes (les champignons et les
courgettes) pour les faire suer, et laisser cuire jusqu'à tendreté.

Cuisson du risotto :

Diluez le bouillon de légumes selon les recommandations. Dans une
grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis ajoutez
les oignons ciselés. Ajoutez le riz Arborio et faites-le sauter tout en
remuant. Ajoutez le bouillon progressivement sur le riz, une louche à la
fois, en remuant constamment. Lorsque le riz est presque cuit, incorpo-
rez la Crème Excellence pour obtenir une texture riche et crémeuse.

Finition :

Ajoutez les légumes cuits (champignons et courgettes) au risotto.
Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez le riz crémeux chaud en
assiette creuse. Déposez les dés de Boursin, les sommets de chou
et quelques feuilles de basilic sur le dessus. Terminez par une petite
poignée de roquette.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (412,1g) : Energie : 658,5 Kcal ; 2752,7 kJ, Matières
grasses : 19,4g dont Acides gras saturés : 9,1g ; Glucides : 103,0g dont Sucres 4,5g ; Protéines : 15,7g ; Fibres :
4,9g ; Sel : 1,2g Valeurs nutritionnelles, pour 100g : Energie : 159,8 Kcal ; 667,9 kJ ; Matières grasses :
4,7g dont Acides gras saturés : 2,2g ; Glucides : 25,0g dont Sucres : 1,1g ; Protéines : 3,8g ; Fibres :
1,2g ; Sel : 0,3g

L'astuce
anti-gaspi !

Un moyen idéal de passer vos légumes
à feuille défraîchis