

Risotto de Kasha à la courge rôti au thym, Parmesan, paprika et sifflets d'oignons verts - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Derrière ce nom exotique se cache des graines de sarrasin grillé. Son goût fumé est délicieux, sa cuisson express est inratable. En prime, il est bourré de nutriments.

En Russie il s'écrit Kacha et cela signifie "*bouillie*" que ce soit du sarasin, du blé de l'orge ou autres.

L'astuce du chef

Sachant que nous sommes devant une technique de Risotto, cela peut se réaliser avec le riz traditionnel à Risotto L'Arborio ou quinoa, pâtes ou autres.

Option Vegan sans Parmesan, ajoutez une cuillère de levure nutritive à la place.

Ingrédients

Risotto

- 150 Gr Kasha (sarrasin grillé)
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 40 Ml Vin blanc
- 1 Litre(s) Bouillon de légumes
- 50 Gr Parmesan râpé
- 1 Pincée(s) Paprika
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 125 Gr Courge butternut
- 2 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail

- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Assurez-vous que tous vos ingrédients sont sortis et pesés.

Matériels

1 planche à découper, 1 grand couteau (chef), 1 petit couteau (d'office).
1 bol (mélange de la courge), 1 plaque à four (cuisson), 2 linges propres
Cuillères à soupe.
1 casserole (cuisson du risotto), 1 spatule en bois ou plastique.
1 louche (bouillon)
1 râpe à fromage (si nécessaire)
1 économe (épluche légume) facultatif

Mise en place avec le chef

Dans une grande casserole, préparez le bouillon de légumes, gardez-le au chaud.

Détaillez des cubes de courge (0.5 cm de côté). Écrasez les gousses d'ail sans les éplucher (en chemise).

Allumez le four (préchauffer) 400°F.

Émincez l'oignon vert en biais (sifflets), gardez-le idéalement dans un bol avec de l'eau glacée au réfrigérateur.

Cuisson du Risotto

Courge

Dans un bol, mélangez les cubes de courge avec un filet d'huile, l'ail en chemise et le thym, bien mélanger. Étalez sur une plaque de four, laissez rôtir 8 à 10 mn. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Risotto

Dans une casserole, faites revenir l'oignon rouge dans un filet d'huile d'olive. Remuez régulièrement puis quand les oignons sont translucides, ajoutez la kasha.

Laissez chauffer pendant 1 ou 2 minutes sans cesser de remuer. Si vous le souhaitez, ajoutez le vin blanc et laissez-le s'évaporer presque complètement (facultatif).

Ajoutez ensuite le bouillon de légumes une louche à la fois en attendant que la kasha ait absorbé tout le liquide entre deux louchées.

Remuez régulièrement pour éviter que la kasha ne colle au fond de la casserole.

Continuez la cuisson pendant 7/8 minutes puis ajoutez le Parmesan râpé, le paprika et la courge rôtie, mélangez délicatement, puis couvrir,

Éteindre le feu et laissez reposer 5 minutes. Ajoutez les sifflets d'oignons verts avant de servir.

Bon appétit!