

Risotto de fête aux champignons et copeaux de parmesan frais

durée totale **45 min.** 20 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2017 kJ / 482 kcal

Matières grasses: **24,8 g** Protéines: **17,5 g**
Glucides: **40,1 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g de champignons variés
(p. ex. champignons de Paris blancs et rosés, pleurotes etc.)
1 échalote
100 g de chou rouge
2 feuilles de sauge
1 càs de beurre
80 g de riz à risotto
100 ml de vin blanc
300 ml de bouillon de légumes
1 càc de fromage frais
1 càc de moutarde douce
1 càs de sirop d'érable
3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 pincée de cannelle
huile de colza
50 g de parmesan fraîchement râpé

PRÉPARATION

Étape 1

Nettoyer les champignons. En couper la moitié en petits dés. Eplucher l'échalote et la hacher finement. Nettoyer le chou rouge, retirer le cœur et découper le chou en très fines lanières. Tailler finement la sauge. Faire revenir les champignons finement hachés et l'échalote dans une casserole avec un peu de beurre. Laver le riz à risotto, l'ajouter à la préparation et le faire revenir jusqu'à ce que les grains soient translucides. Déglacer avec le vin blanc. Laisser frémir jusqu'à ce que le vin s'évapore. Recouvrir ensuite d'un peu de bouillon, porter de nouveau à ébullition en remuant constamment à feu moyen. Rajouter ensuite un peu de bouillon. Répéter cette opération plusieurs fois. Le risotto demande env. 18 minutes de cuisson pour être légèrement croquant. Ajouter le fromage frais, la moutarde, le sirop d'érable, la sauce soja naturellement fermentée et la sauge, mélanger brièvement et assaisonner avec la cannelle.

Étape 2

Dans l'intervalle, faire revenir le reste des champignons et le chou rouge à feu vif avec un peu d'huile de colza dans une poêle et assaisonner ensuite avec la sauce soja naturellement fermentée. Mettre le risotto dans une assiette creuse, répartir dessus la poêlée de champignons et saupoudrer de parmesan.