

Risotto au chou rouge et au lard

Mise en place et préparation: env. 30 min

100 g de lardons

1 échalote, finement hachée

300 g de chou rouge, coupé en deux, sans le trognon, en fines lanières dans la largeur (voir «Pour gagner du temps»)

250 g de riz pour risotto
(p. ex. Carnaroli, Arborio)

env. 8 dl de bouillon de légumes, très chaud

2 c. à soupe de mascarpone
sel, poivre, selon goût

1. Faire rissoler les lardons à sec dans une grande casserole, baisser la chaleur.

2. Ajouter l'échalote et le chou, faire revenir. Ajouter le riz, nacrer en remuant.

3. Verser le bouillon petit à petit en remuant souvent, de manière à juste recouvrir le riz. Cuire doucement env. 20 min, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et «al dente».

4. Incorporer le mascarpone, rectifier l'assaisonnement.

► **Pour gagner du temps:** utiliser une barquette de chou rouge (voir petite photo). Incorporer env. 5 min avant la fin de cuisson.

Par personne: lipides 15 g, protéines 11 g, glucides 53 g, 1628 kJ (389 kcal)



Chou rouge, cuit – pas seulement pour accompagner le gibier. Prêt à l'emploi et délicatement épicé, il permet aussi de gagner du temps pour la préparation du «Risotto au chou rouge et au lard».