

Risotto courgette parmesan

Ingrédients (pour 4 personnes)

300 g de riz arborio
2 courgettes
1 oignon
1 gousse d'ail
70 cl de bouillon
2 cuillères à soupe de crème fraîche
20 g de parmesan
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Progression :

Peler et hacher l'oignon et l'ail. Laver les courgettes et les couper en petits dés.

Porter à ébullition le bouillon. Dans une autre casserole, mettre l'huile à chauffer et y faire blondir l'oignon et l'ail. Ajouter les courgettes et laisser cuire 10 minutes en remuant régulièrement.

Verser le riz avec les courgettes et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Arroser d'une louche de bouillon, la préparation, et laisser frémir jusqu'à absorption. Répéter l'opération tant qu'il restera du bouillon : durée 20 minutes environ pour que le riz soit cuit.

Ajouter la crème et le parmesan puis rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir immédiatement.