Risotto d'asperges blanches

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 286.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 23.663

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 200.0 gr Asperge blanche
- 200.0 gr Riz rond
- 100.0 gr safran
- 1.0 p safran
- 5.0 cl Porto
- 1.0 l Bouillon de poule
- 40.0 gr Parmesan
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des légumes
Épluchez l'oignon et coupez-le en petit cubes. Faites revenir à feu doux l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Épluchez les asperges et découpez les queues en fines lamelles. Ajoutez les queues aux oignons avec le safran. Laissez revenir quelques minutes.

Cuisson du risotto
Ajoutez le riz et faites-le revenir quelques minutes pour le nacrer. Déglacez avec le vin blanc sec et laissez-le réduire de moitié. Ajoutez progressivement le bouillon chaud en remuant de temps en temps. Assaisonnez.
Lorsque le risotto est cuit ' al dente ', ajoutez le parmesan et remuez énergiquement pour le rendre moelleux. Sautez les pointes d'asperges avec un filet d'huile d'olive en les assaisonnant.

Présentation
Dresssez le risotto dans vos assiettes avec les pointes d'asperges dessus et quelques copeaux de parmesan.