



RISOTTO ORANGE EN COQUES DE POTIRON



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: 50 mn (15 + 10 + 5 + 20)

Pour 4 personnes: 4 petits potirons portion 250 g de potiron 1 gousse d'ail

1 petite branche de romarin de romarin

200 g de riz carnaroli (arborio ou vialone) 2 oignons doux (oignons des Cévennes ou de Roscoff)

1 l de bouillon de légumes gardé chaud (ou volaille maison ou fait avec un cube)

1 verre de vin blanc

1 càs d'huile d'olive

50 g de beurre

Sel et poivre blanc

Le potiron:

Eplucher le morceau de potiron et le couper en dés d'1/2 cm de côté, les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre, l'ail écrasé et le romarin. Saler et laisser étuver 5 mn avant de couvrir avec un verre d'eau et de poursuivre la cuisson pendant 5 mn supplémentaires. Réserver en gardant l'eau de cuisson à part s'il en reste.

Les mini-potirons:

Pendant la cuisson du potiron, laver les "Jack Little" et les mettre à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 mn. Les sortir de l'eau et les laisser refroidir. Couper leur chapeau et enlever les graines avec une cuillère à café. Réserver.

Le risotto:

Eplucher et émincer les oignons, les faire fondre dans l'huile d'olive à feu moyen. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter le riz et le mélanger aux oignons pour l'enrober d'huile pendant environ une minute.

Verser le verre de vin blanc, attendre qu'il soit complètement absorbé avant de verser l'eau de cuisson du potiron puis le bouillon très chaud petit à petit, en attendant à chaque fois qu'il n'y en ait plus avant d'en rajouter un peu.

Au bout de 15 mn, mettre les dés de potiron étuvés en enlevant le romarin et en remuant délicatement et en continuant à rajouter du bouillon chaud.

Lorsque le riz est cuit (environ 20 mn), il doit rester un peu de liquide, sinon en rajouter un peu. Couper le feu, incorporer le parmesan et le beurre en mélangeant délicatement pendant 1 ou 2 minutes.

Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Finition:

A la petite cuillère, remplir les petits potirons en tassant bien le risotto. Recouvrir avec le chapeau. Réchauffer si besoin est au micro-ondes avant de servir.