

Risotto aux champignons avec brocoli rôti

Végé

30 minutes



Riz à risotto cuisson rapide



Fleurs de brocoli



Champignons



Échalote



Thym



Gousses d'ail



Échalotes frites



Parmesan, râpé grossièrement



Vin blanc de cuisine



Concentré de bouillon de miso

BONJOUR RISOTTO

Un mets de riz traditionnel de l'Italie du Nord!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Riz à risotto cuisson rapide	250 g	500 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Champignons	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Thym	3 ½ g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Échalotes frites	28 g	56 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir le brocoli

- Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **½ c. à soupe d'huile** et de **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.



Faire le risotto

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon** et **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Bien mélanger, puis porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter pendant 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : Utiliser le dos d'une spatule pour séparer les grumeaux de risotto restant.)
- Retirer du feu, puis incorporer le **parmesan** au **risotto**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, presser le **sachet de riz à risotto** entre les mains ou utiliser le fond d'une poêle pour séparer les grains avant d'ouvrir l'emballage.
- Émincer les **champignons**.
- Détacher la **moitié** des **feuilles de thym** des **branches** (toute la qté pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.



Terminer et servir

- Répartir le **risotto** dans les assiettes. Garnir d'**échalotes frites**.
- Servir le **brocoli rôti** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**, le **thym**, les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à dorer. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.