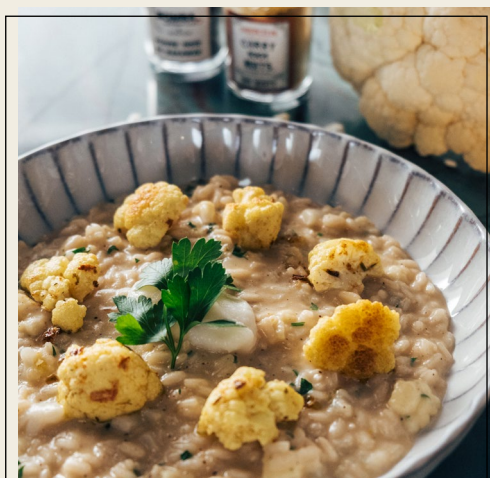


RISOTTO AU CHOU-FLEUR



Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 160 G** de [riz carnaroli](#)
- 50 CL** de [bouillon 'maison' végétal](#)
- 1** gros chou-fleur
- 125 ML** de lait d'amande non-sucré
- 1** verre de vin blanc sec
- 1** citron bio
- 1** bouquet de persil
- 40 G** de [parmigiano reggiano](#)
- 20 G** de beurre
- [Huile d'olive](#)
- [Sel](#)
- [Poivre](#)
- Curry

RÉALISATION

1. Nettoyer le chou-fleur, éliminer simplement le cœur et en récupérer les sommités.

👉 Astuce zéro-déchet : Ne jetez pas les feuilles du chou-fleur. Elles peuvent devenir un accompagnement savoureux pour n'importe quelle viande ou poisson. Il suffit de les blanchir à l'eau puis de les assaisonner d'un filet d'huile d'olive, de fleur de sel et de poivre.

2. Couper un ou deux beaux fleurets de chou-fleur en petits morceaux. Faire chauffer le lait d'amande dans une petite casserole, saler et y plonger les morceaux de chou-fleur pour les cuire pendant 25 à 30 minutes. Une fois qu'il est fondant, passer le chou-fleur au mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et onctueuse. Détendre la purée avec un peu de lait d'amande si nécessaire. Réserver.

3. Choisir un ou deux autres fleurets de chou fleur et couper les plus jolies sommités. Détailler la moitié en petits morceaux pour les travailler en crudité et garder l'autre moitié en fleurets entiers pour les rôtir. Réserver.

4. Lancer la cuisson du risotto. Verser un filet d'huile d'olive dans une petite casserole et y faire toaster le riz à feu fort pendant 2 à 3 minutes. Saler, poivrer, puis déglacer d'un verre de vin et laisser l'alcool s'évaporer. Mouiller ensuite le risotto de deux belles louches de bouillon végétal. Laisser cuire à petit bouillon pendant 10 minutes en ajoutant régulièrement du bouillon.

👉 Le risotto doit cuire à feu fort : il faut le titiller un peu pour qu'il rende le précieux amidon qui le rendra si crémeux.

5. Assaisonner les fleurets de chou-fleur à rôtir avec un filet d'huile d'olive, du sel et du curry. Les faire rôtir dans une poêle bien chaude pendant 4 minutes. Réserver.

6. Au bout de 10 minutes de cuisson du risotto, y incorporer deux belles cuillerées de purée de chou-fleur. Laisser cuire le risotto deux minutes additionnelles en ajoutant du bouillon si nécessaire.

👉 Vous pouvez conserver la purée de chou fleur restante au congélateur pour un usage ultérieur.

7. Au bout de 12 minutes de cuisson, ajouter les crudités de chou-fleur et laisser cuire une ou deux minutes additionnelles. Le chou fleur doit rester croquant. Couper le feu et laisser le risotto reposer une minute.

8. Râper le parmesan en "neige", à l'aide d'[une râpe Microplane](#), et ciseler finement une poignée de feuilles de persil.

9. Incorporer le beurre, le parmesan et le persil au risotto, à l'aide d'une maryse ou en le montant "à la vague".

10. Dresser le risotto dans des assiettes creuses chauffées à 50°C. Parsemer le risotto de fleurets rôtis au curry. Décorer d'une cuillerée de purée de chou fleur et d'une feuille de persil. Servir aussitôt.

