

4 personnes.

Ingrédients :



Pour le risotto :

- 200 g de riz
- 15 cl de bouillon végétal maison (volume d'eau avec de l'oignon brûlé, des parures de légumes divers et des aromates selon votre goût).
- 5 cl de « Flora Plant 15 % ».
- Des zestes de citron jaune bio ou non traité.
- De l'huile d'olive.
- Du sel.

Pour la purée de chou-fleur :

- 300 g de chou-fleur.
- 15 cl de « Flora Plant 15 % ».
- Du sel.
- Du poivre.

Pour le chou-fleur rôti :

- 100 g de petites sommités de chou-fleur.
- Du curry.
- De l'huile d'olive.
- Du sel.
- Du poivre.

Pour le chou-fleur cru :

- 100 g de petites sommités de chou-fleur.
- Des feuilles de fenouil sauvage.
- Le jus et les zestes d'1/2 citron jaune bio ou non traité.
- De l'huile d'olive.
- Du sel.
- Du poivre.

Préparation :

- 1/. Nettoyer le chou-fleur en éliminant simplement le coeur et en récupérant les sommités.  
Réserver 200 g des plus petites sommités à part.
- 2/. Mettre le chou-fleur nettoyé (300 g environ) dans une casserole, un peu de sel et de poivre et ajouter 15 cl de « Flora Plant 15 % » et un peu d'eau puis faire cuire 25 à 30 minutes.
- 3/. Une fois cuit, mixer le chou-fleur au blender afin d'obtenir une purée bien lisse et onctueuse.  
Réserver.
- 4/. Lancer le risotto en commençant par faire « toaster » le riz dans une poêle ou une casserole avec un peu d'huile d'olive pendant 3 minutes.  
Ajouter un peu de sel.
- 5/. Ajouter le vin blanc et le laisser s'évaporer.
- 6/. Mouiller ensuite le risotto avec du bouillon végétal et cuire à petit bouillon pendant 10 minutes tout en remuant, en ajoutant de temps en temps du bouillon.  
Ajouter également 5 cl de « Flora Plant 15 % ».
- 7/. Couper 100 g des petites sommités réservées en très petits morceaux. Ajouter un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, des zestes et du jus de citron, des feuilles de fenouil sauvage puis mélanger.  
Réserver.
- 8/. Assaisonner les 100 g restants de petites sommités de chou-fleur avec du curry et du sel et réserver.
- 9/. Ajouter de la purée de chou-fleur au risotto et mélanger. Goûter et corriger l'assaisonnement si nécessaire.
- 10/. Parallèlement, faire revenir les petites sommités de chou-fleur assaisonnées au curry dans une poêle avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer.  
Réserver.
- 11/. Retirer le risotto du feu et le laisser reposer une minute.
- 12/. Zester ensuite du citron dans le risotto et ajouter encore un peu de purée de chou-fleur puis mélanger à l'aide d'une maryse ou monter « à la vague ».
- 13/. Dresser le risotto dans un beau plat de présentation et disposer harmonieusement le chou-fleur rôti au curry ainsi que le chou-fleur cru précédemment préparés.
- 14/. Ajouter des feuilles de fenouil sauvage, un trait d'huile d'olive et un peu de curry.

Astuce : Servir le risotto dans des assiettes chaudes.