

RISÖTTÖ d'automne

2,30€/pers

prix en bio



saison :



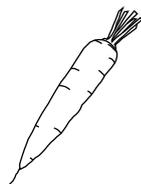
150g
riz à risotto



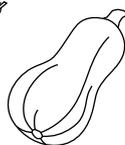
x1
oignon



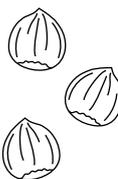
x2
gousses
d'ail



x3
carottes



x1
petit
butternut



x1
poignée
de noisettes



x1/2
petit chou

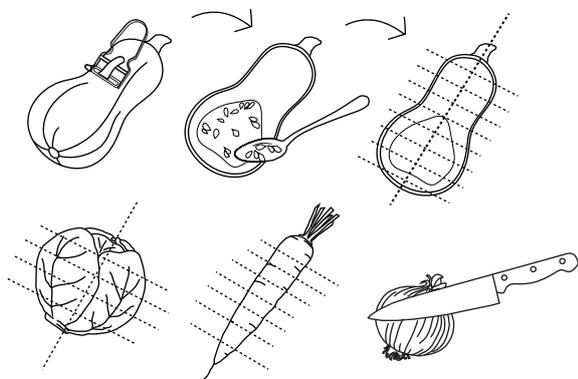


x1
bouillon
de légumes



x1
parmesan

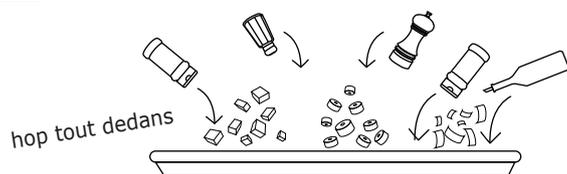
1



Epluche le **butternut**, retire les graines et coupe-le grossièrement.

Fais pareil avec les **carottes**, le **chou**, l'**oignon** et l'**ail**.

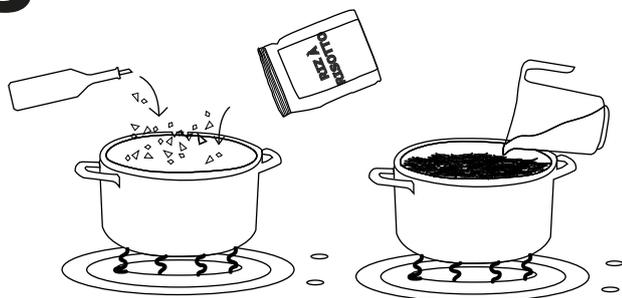
2



Sépare les légumes sur une plaque (pas l'oignon), assaisonne avec les **épices que tu kiffes**, l'huile et enfourne pendant 20 min à 180°C, enfourne le chou après 10 min.

Quand le **butternut** est prêt, écrase-le avec une fourchette.

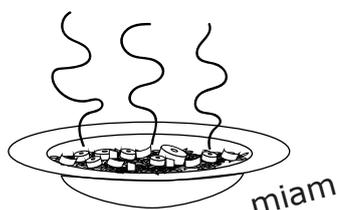
3



Fais fondre l'**oignon** et l'**ail** dans une casserole avec un peu d'**huile**.

Ajoutes-y le **riz**, mélange régulièrement. Quand il est légèrement translucide, ajoute le **bouillon** petit à petit. Assaisonne, goûte, regoûte et goûte.

Quand le riz est **al dente**, rajoute l'**écrasé de butternut** et du **parmesan**.



miam

Concasse les **noisettes**. Mets le riz cuit dans une assiette, ajoute les légumes et les noisettes au-dessus et déguste !

NOS 10 TIPS DE BASE DE CUISINE À L'ARRACHE

- 1** STOP LES RECETTES COMPLIQUÉES,
VIVE L'IMPRO ET LES FONDS DE FRIGO
- 2** POUR **CUIRE N'IMPORTE QUEL LÉGUME** : COUPER EN MORCEAUX DE **MÊME TAILLE** + HUILE + SEL + MELANGER + **FOUR À 180°** OU POÊLE BIEN CHAUDE
- 3** POUR SAVOIR SI C'EST **CUIT** :
GOUTER > ATTENDRE > **GOUTER** > TU KIFFES ? = OK
- 4** POUR SAVOIR SI C'EST BIEN **ASSAISONNÉ** :
GOUTER > RECTIFIER (sel, poivre, épices) > **GOUTER**
> TU KIFFES ? = OK
- 5** AVEC **UN BON LÉGUME DE SAISON**,
FAUT PAS GRAND CHOSE POUR RÉUSSIR UN PLAT
- 6** COMBINER **CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES**
= **PROTÉINES VÉGÉTALES**
= COMPLET + DE SAISON + MOINS CHER + ÉCOLOGIQUE
- 7** POUR **GAGNER DU TEMPS** :
CUIRE LE DOUBLE DE CÉRÉALES ET DE LÉGUMINEUSES
(BIEN SALER L'EAU DE CUISSON) > CONSERVER AU **FRIGO** >
PETITE POÊLÉE UN AUTRE JOUR : **VIVE LES POÊLÉES**
- 8** ON SOUS-ESTIME LES **VINAIGRETTES** :
2/3 HUILE + 1/3 ACIDE (VINAIGRE OU CITRON) + 1 ÉPICE
QUE TU KIFFES >>> MÉLANGE TOUT ET FAIS-TOI PLAISIR
- 9** **EXPÉRIMENTER** = RATER PARFOIS UN PLAT = NORMAL
= **NO STRESS**
- 10** CUISINER C'EST DE **L'AMOUR ET DU PARTAGE**



Chaque jour, on publie nos repas en story insta pour donner des idées de repas végétaux, complets de saison

FOLLOW @LATURBEAN

