



Risotto léger aux asperges vertes

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

| | | | | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Énergie | Matières grasses | Acides gras saturés | Glucides | Sucres | Protéines | Sel |
| 361 kcal | 10,0 g | 4,01 g | 51,8 g | 2,9 g | 13,8 g | 2,14 g |
| 18% | 11% | 9% | 9% | 3% | 26% | 43% |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 60g de riz rond
- 150g d'asperges
- 1 oignon
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 3-4 brins d'aneth
- 15g de parmesan râpé
- poivre

Préparation

1. Portez à ébullition 250ml d'eau puis ajoutez-y le ½ cube de bouillon.
2. Épluchez les asperges de la tête vers le pied et coupez l'extrémité dure. Coupez les asperges en tronçons de ± 2 cm et réservez les pointes.
3. Epluchez et émincez finement l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y suer l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le riz en pluie et faites-le revenir 1 à 2 minutes. Ajouter les asperges (sans les pointes) et faites cuire doucement pendant 5 minutes. Couvrez le riz avec les 3/4 du bouillon.
4. Faites cuire à couvert et à feu doux pendant environ 15 minutes en prenant soin de remuer régulièrement pour que le riz ne colle pas. Ajoutez le reste du bouillon à mi-cuisson ainsi que les pointes d'asperges.
5. Une fois que le riz est cuit, incorporez-y l'aneth ciselée ainsi que le parmesan. Poivrez selon votre convenance.