

FICHE DE RECETTE

Risotto de sarrasin et lentilles corail

Type de recette	Plat
Nombre de portions	4
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Lentilles corail	120	Gr
Épinards (jeunes pousses)	200	Gr
Échalote	50	Gr
Gousse d'ail	1	Pce
Concentré de tomates	2	Càs
Sarrasin	100	Gr
Parmesan	100	Gr
Crème	150	Ml
Citron		
Sel		
Poivre		
Huile d'olive		
Eau		
Herbes fraîches		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Cuire le sarrasin > Porter 195 ml d'eau salée à ébullition avec couvercle (pour 100 gr de sarrasin), ajouter le sarrasin abondement rincé, mélanger et porter à ébullition puis couvrir et cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser reposer 20 minutes à couvert.
- 2) Faire suer l'ail, les échalotes et ajouter ensuite le concentré de tomates.
- 3) Ajouter les lentilles corail préalablement rincées et faire suer quelques minutes.
- 4) Ajouter progressivement 300 ml d'eau (ou du bouillon préparé pour les boulette de courgette) et cuire à feu moyen.
- 5) Ajouter le sarrasin cuit et les jeunes pousses d'épinards à la fin de la cuisson des lentilles, le parmesan finement râpé et la crème, mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6) Parsemer d'herbes fraîches hachées (exemple : ciboulette, basilic, persil plat, coriandre...)



Avec le
soutien



