

les recettes d'Alice

Courgettes farcies au risotto de blé



Ingrédients

8 courgettes rondes
2 br de céleri
150 gr de parmesan
fond de volaille
200 gr d'Ebly

50 gr de beurre
2 carottes
huile d'olive
1 oignon
safran

Matériel nécessaire

1 sauteuse 1 plat à rôtir

Préparation et réalisation

- 1- Faire bouillir 75 cl d'eau et ajouter du fond de volaille.
- 2- Eplucher l'oignon et l'émincer, éplucher les carottes et le céleri puis les tailler en dés.
- 3- Dans une sauteuse faire fondre le beurre et revenir les légumes à feu doux. Ajouter le blé puis 25 cl de bouillon et des filaments de safran, assaisonner légèrement. Cuire 18 min en rajoutant du bouillon régulièrement. Une fois cuit ajouter 100 gr de parmesan râpé.
- 4- Couper le haut des courgettes et les évider. Les farcir de risotto, parsemer du reste de parmesan, remettre les chapeaux. Les disposer dans un plat huilé et les cuire 30 mn à 200°.

Conseils et astuces

Toujours vérifier l'assaisonnement du risotto en fin de cuisson.

Alice Délice

