

Risotto agli asparagi (aux asperges)



🍴 4 portions · ⌚ prep. 1h · 🍳 cuisson 20m



Risotto printanier italien aux asperges vertes, à la technique zéro déchet : les parties dures parfument le bouillon, les tiges tendres se partagent entre rondelles cuites dans le riz et crème d'asperges incorporée en fin de cuisson, les pointes sont blanchies et servent de garniture croquante. Mantecatura au Grana Padano DOP et beurre. Adaptation française fidèle de la recette canonique de Giallo Zafferano.

italienne

INGRÉDIENTS

□ Asperges en trois parties	750 g	□ huile d olive vierge extra	
□ carottes, 2 moyennes, en gros tronçons	200 g	□ riz Carnaroli, 320 g pour 4 personnes,	320 g
□ celeri branche, 1 branche, en tronçons	80 g	portion italienne standard	
□ oignon, 1 moyen, coupé en quatre	120 g	□ sel fin	
□ eau froide	2 l	□ beurre, froid, en petits cubes	50 g
□ echalote, grise de préférence	1	□ grana padano, DOP, fraîchement râpé	50 g
		□ poivre noir, au moulin	

PRÉPARATION

La recette met en œuvre un usage zéro déchet de l'asperge, qui se décompose en trois parties travaillées séparément : les talons durs partent au bouillon, les tiges tendres se répartissent entre rondelles cuites avec le riz et crème mixée incorporée en mantecatura, et les pointes restent croquantes en garniture finale.

— Préparation des asperges —

1. Préparer les *Asperges en trois parties* pour obtenir trois lots : talons (pour le bouillon), pointes blanchies (pour la garniture finale), rondelles fines de 3-4 mm de tiges tendres (pour le risotto et la crème).

— Bouillon végétal —

2. Dans une grande casserole, déposer carottes, celeri branche, oignon et les talons d'asperges réservés.
3. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert 30 min minimum.
4. Filtrer au chinois, garder le bouillon chaud sur feu très doux (il sera utilisé louche par louche pour le risotto).

— Crème d'asperges —

5. Émincer finement echalote.

6. Dans une *sauteuse*, faire chauffer un filet d' *huile d'olive vierge extra* à feu moyen. Faire revenir l'échalote 2 *min* sans coloration. Ajouter la moitié des rondelles d'asperges (250 () g), une pincée de sel et remuer 2 *min*.
7. Couvrir d'une louche de bouillon végétal chaud, fermer le couvercle et cuire 5 *min* à feu doux.

Couvercle uniquement pour cette pré-cuisson de la crème — jamais pendant la cuisson du riz lui-même.

8. Laisser tiédir hors feu.
9. Verser le contenu de la sauteuse dans un *blender* avec 15 g d'huile d'olive vierge extra supplémentaire. Mixer jusqu'à obtention d'une crème lisse, brillante et bien verte. Réserver.

Mixer les asperges tièdes (et non chaudes) préserve la couleur verte vive. À chaud, la chlorophylle s'oxyde et brunit la crème.

— Cuisson du riz —

10. Dans une *grande sauteuse à fond épais* (ou une casserole basse large), faire chauffer un filet d'huile d'olive vierge extra à feu moyen.
11. Verser le riz *Carnaroli* avec une pincée de *sel fin* et faire nacer 3 *min* en remuant : les grains doivent devenir translucides sur les bords et opaques au centre, et chauffer sans colorer.
12. Mouiller avec une première louche de bouillon végétal chaud, juste de quoi couvrir le riz. Remuer doucement quelques fois pour répartir, puis laisser cuire.
13. Continuer le mouillage louche par louche, au fur et à mesure que le riz absorbe le bouillon (technique italienne dite « *bagnando al bisogno* »). Goûter pour ajuster le sel.
14. À mi-cuisson (environ 8 minutes), ajouter le reste des rondelles d'asperges crues directement dans le riz et poursuivre la cuisson au bouillon.
15. Quand il reste 2-3 minutes de cuisson au riz, incorporer la majorité de la crème d'asperges (en garder 2 cuillères pour la finition). Mélanger délicatement.

Critère de fin de cuisson : le grain doit être "all'onda" — quand on incline la sauteuse, la masse glisse en formant une vague souple. Texture cuite mais avec un léger nerf au cœur du grain.

— Mantecatura et dressage —

16. Retirer la sauteuse du feu. Couvrir et laisser reposer 2 *min* hors feu — phase essentielle souvent oubliée, qui laisse les grains absorber le bouillon résiduel et détend la masse avant la mantecatura.
17. Ajouter *beurre*, *grana padano*, une généreuse *poivre noir* et un filet d'huile d'olive vierge extra.
18. Battre énergiquement à la cuillère en bois pendant 30 s pour émulsionner le beurre et le fromage avec l'amidon libéré par le riz : c'est la mantecatura qui crée le crémeux caractéristique du risotto.
19. Incorporer enfin la crème d'asperges réservée pour la finition. Mélanger.
20. Dresser immédiatement dans des *assiettes chaudes*, garnir chaque assiette des pointes d'asperges réservées disposées en éventail.

Le risotto se mange immédiatement. Il "tire" très vite et perd sa texture "all'onda" en quelques minutes. Pour un service à table, dresser au dernier moment.

Conservation : 2-3 jours au réfrigérateur en boîte hermétique. Ne pas congeler (perte de texture).