

Risotto aux artichauts et câpres



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 25m

🥛 lait 🥤 sulfites

Risotto Arborio aux cœurs d'artichauts (en deux textures : émincés dans le riz et en quartiers sur le dessus), câpres, zeste de citron et parmesan. Frais et méditerranéen.

Italie

INGRÉDIENTS

☐ cœurs d artichauts	400 g	☐ ail, écrasées	2 gousses
☐ bouillon de légumes	1 l	☐ riz Arborio	400 g
☐ câpres	3 càs	☐ vin blanc	150 ml
☐ huile d olive	15 ml	☐ parmesan râpé	50 g
☐ oignon, émincé	1	☐ citron	1

PRÉPARATION

1. Couper la moitié des *cœurs d artichauts* en quartiers et les placer dans le *bouillon de légumes* chaud avec les *câpres*. Émincer finement l'autre moitié.
2. Faire chauffer l'*huile d olive* dans une *sauteuse* à feu moyen. Ajouter l'*oignon* et l'*ail*, faire revenir 3 minutes.
3. Ajouter le *riz Arborio* et faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacer avec le *vin blanc*.
4. Ajouter le bouillon une louche à la fois, en attendant l'absorption complète avant d'en remettre.
5. Au bout de 10 minutes, ajouter les artichauts émincés finement et continuer d'ajouter le bouillon pendant encore 10 minutes jusqu'à cuisson du riz.
6. Hors du feu, incorporer le *parmesan râpé*. Assaisonner et maintenir à couvert quelques minutes.
7. Retirer les quartiers d'artichauts et les câpres du bouillon. Les mélanger avec le zeste du *citron* et un filet d'huile d'olive.
8. Répartir le risotto dans 4 assiettes et disposer les artichauts et câpres par-dessus.

L'astuce des artichauts en deux textures : émincés dans le riz (fondus, intégrés) + quartiers pochés dans le bouillon (entiers, garniture). Donne du contraste.