

Risotto de petits pois à la menthe



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 30m

🥛 lait 🌿 sulfites

Risotto Arborio aux petits pois, enrichi d'une purée de petits pois à la menthe et au basilic. Vegan, sans gluten. Frais et printanier.

France

INGRÉDIENTS

☐ petits pois	400 g	☐ riz Arborio	400 g
☐ bouillon de légumes	1 l	☐ vin blanc	120 ml
☐ menthe	3 càs	☐ parmesan râpé	35 g
☐ basilic	3 càs	☐ sel	
☐ huile d'olive	30 ml	☐ poivre	
☐ oignon, finement haché	1		

PRÉPARATION

1. Faire cuire les *petits pois* dans une *casserole* d'eau bouillante. Égoutter et réserver. Porter le *bouillon de légumes* à ébullition dans une deuxième casserole.
2. Mixer 1/5 du bouillon avec 1/4 des petits pois, la *menthe* et le *basilic* en purée lisse dans un *blender*. Réserver.
3. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *sauteuse* à feu moyen-doux. Faire revenir l'*oignon*. Ajouter le *riz Arborio* et remuer 1 minute pour enrober les grains. Verser le *vin blanc* et cuire jusqu'à absorption complète.
4. Ajouter le bouillon chaud une louche à la fois, en laissant absorber entre chaque ajout, 20-30 minutes au total.
5. Incorporer la purée de pois, les petits pois restants et le *parmesan râpé*. Assaisonner avec *sel* et *poivre*. Mélanger et servir aussitôt.