



Risotto de betteraves à la feta et à la menthe

Avec de la mâche et des noix



Échalote



Noix



Riz à risotto



Betterave rouge cuite ✨



Feta ✨



Menthe fraîche ✨



Mâche ✨

Total : 35-40 min.

Végé

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 5 jours

Cette recette est pleine de vitamines, de belles couleurs et a un goût extraordinaire. Le salé de la feta se marie parfaitement bien au sucré de la betterave. La menthe, quant à elle, apporte une touche de fraîcheur et les noix, un peu de croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole ou sauteuse et râpe.

Recette de **risotto de betteraves à la feta et à la menthe** : c'est parti !



1 GRILLER LES NOIX

Préparez le bouillon pour le **risotto**. Émincez l'**échalote** et concassez les **noix**. Faites chauffer la casserole ou la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les **noix** à sec. Réservez-les.



2 PRÉPARER LE RISOTTO

Chauffez le beurre dans la même poêle et faites-y revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez 1/3 du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



3 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour cuire les grains davantage.



4 AJOUTER LA BETTERAVE

Pendant ce temps, râpez les **betteraves cuites** à l'aide d'une râpe et ajoutez-les au **risotto** lors des 5 dernières minutes de cuisson. Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe** en fines lanières.



5 MÉLANGER LA FETA

Mélangez la moitié de la **feta** au **risotto**, mélangez jusqu'à ce qu'elle ait totalement fondu, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **mâche** sur les assiettes, versez le **risotto** par-dessus et garnissez avec les **noix**, le reste de **feta** et la **menthe**. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★**CONSEIL** : Au contact du risotto chaud, la mâche réduit. Pour conserver son croquant, disposez-la autour du risotto et mélangez seulement au moment de manger. Vous pouvez éventuellement assaisonner la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre.

★**CONSEIL** : Pour éviter d'avoir les mains rouges, mettez vos gants de vaisselle pour râper la betterave.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Betterave rouge cuite (g) *	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	457 / 109
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	17,1	2,8
Glucides (g)	70	12
Dont sucres (g)	9,2	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,4	0,6

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, faites alors revenir l'échalote dans ½ cs de beurre par personne et / ou utilisez la moitié de la feta.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !