

Risotto à la pancetta, à la sauge et au parmesan

(pour 4 personnes)



Ingrédients :

300 g de riz grains ronds (arborio - Ritz cararoli)
150 g de pancetta coupée en dés
6 feuilles de sauge de taille moyenne et ciselées
100 g de parmesan fraîchement râpé
2 petits oignons (ou 8 échalotes) épluchés et ciselés
125 g de beurre doux
1,5 l de bouillon de volaille préparé
Sel marin
Poivre noir du moulin

Préparation:

Maintenir au chaud ou réchauffer le bouillon de volaille préparé à l'avance.
Faire fondre dans une cocotte 100 g de beurre, y saisir à feu moyen les oignons et y faire fondre la pancetta pendant 5 minutes. Bien mélanger. Ajouter ensuite le riz et le faire dorer pendant une minute, en remuant constamment.

Mouiller la préparation avec une louche de bouillon de volaille (chaud). Dès que le riz a absorbé le bouillon, rajouter encore une louche ou deux de bouillon, puis incorporer les feuilles de sauge ciselées. Laisser cuire à feu doux, en remuant régulièrement le contenu de la cocotte, jusqu'à l'absorption complète du bouillon dans le riz (environ 15 à 20 mn). Ajouter ensuite le restant du beurre ainsi que le parmesan. Saler et poivrer pour rectifier l'assaisonnement. Bien mélanger. Pour respecter la cuisson „all'onda“, le risotto doit rester onctueux et s'écouler lentement vers le bord de la cocotte en inclinant celle-ci. En fin de cuisson, retirer la cocotte du feu et la laisser reposer 5 minutes à couvert avant de servir.

Cette recette nous vient du Angelo Solcà du Cadenazzo.

Vous trouverez d'autres recettes saines sur www.avogel.ch.

