

Risotto

Quinoa/Poireaux/Champignons



40 minutes



270/personne



4 personnes



Complet
Rassasiant

Ingrédients



150g de quinoa



2 poireaux



200g de chanterelles ou autres champignons



800ml de bouillon de légumes



120ml de vin blanc sec



1 oignon et 2 gousses d'ail



Un peu de parmesan râpé

Étapes

Laver les poireaux et les champignons. Les découper en petits morceaux. Idem pour l'oignon et l'ail.

Dans une poêle, avec de l'huile d'olive, faire revenir l'ail, les poireaux et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les réserver.

Dans la même poêle, faire revenir les morceaux d'oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le quinoa et le toaster brièvement avec les oignons.

Verser le vin blanc et laisser réduire presque complètement.

Pendant ce temps, préparer le bouillon de légumes.

Ajouter le bouillon chaud, petit à petit, en attendant que le liquide soit presque absorbé avant d'ajouter plus.

À mi-cuisson du quinoa, remettre les légumes dans la poêle et continuer d'ajouter du bouillon jusqu'à ce que le quinoa soit crémeux et entièrement cuit.