

Risotto épinards et saucisses de boeuf



- TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN.
- TEMPS DE CUISSON : 15 MIN.
- RECETTE POUR : 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 kg d'épinards frais
- 4 saucisses de boeuf
- 6 gousses d'ail
- 4 c. à café d'huile d'olive
- 400 gr de riz pour risotto
- 4 c. à café de pignons de pin
- 200 ml de vin blanc sec
- 600 ml de bouillon de volaille chaud
- 60 g de parmesan râpé
- 40 ml de soya cuisine (ou de crème fraîche allégée)
- sel, poivre

1 – Faire griller les saucisses de bœuf et les couper en morceaux.

2 – Effeuillez les épinards et les cuire à la vapeur.

2 – Dans un wok (ou une sauteuse), faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites-y revenir l'ail pressé et le riz, puis remuez bien afin que les grains de riz ne brûlent pas et soient bien enrobés de matière grasse.

3 – Dès que le riz est transparent (plus ou moins 3 min), ajoutez les pignons de pin.

4 – Ajoutez le vin, et mélangez bien. Laissez mijoter quelques minutes pour que l'alcool du vin s'évapore un peu.

5 – Ensuite ajoutez du bouillon à hauteur du riz et laissez-le mijoter jusqu'à complète absorption (ajouter le bouillon en plusieurs fois permet d'éviter de bouillir votre riz, de cette façon il cuit petit à petit).

5- Faites la manipulation jusqu'à ne plus avoir de bouillon et poursuivez la cuisson, toujours en mélangeant régulièrement pour que le risotto ne colle pas au fond, jusqu'à ce que le riz soit à point.

6 – Émincer les épinards cuits et les incorporer au riz.

7 – Ajouter le sel, le poivre, le parmesan, le soya et les saucisses de boeuf. Mélangez de nouveau, vous devez obtenir un risotto aux épinards bien crémeux et le parmesan doit être bien présent !

Servez votre risotto aux épinards aussitôt avec une petite salade de roquette.