

Risotto de Chou-fleur au parmesan

Par le Chef Alex Néel



Facile et savoureuse, cette recette nécessite peu d'ingrédients et elle est une bonne alternative à tous ceux qui ne consomment pas assez de légumes : un risotto comme un vrai mais avec du chou-fleur; le résultat est incroyable et terriblement gourmand !

MATÉRIEL

1 Evasée bombée
1 spatule

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur
2 cuillères à soupe d'huile
d'olive
1 oignons
80g de Parmigiano
Reggiano
10cl de vin blanc
Sel / Poivre
1 brin de thym
1 cuillère à soupe de
crème fraîche

PRÉPARATION

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

1ère étape : Ciseler l'oignon et hacher les sommités du chou-fleur.

2ème étape : Faire suer les oignons avec le brin de thym et déglacer avec le vin blanc, laisser réduire quelques minutes puis ajouter le chou-fleur finement haché. Faire suer le tout pendant 12 minutes, le chou-fleur doit rester légèrement croquant.

3ème étape : Ajouter ensuite le parmesan en trois étapes, puis la crème fraîche. Assaisonner à votre convenance.

Vous pouvez ajouter des champignons bruns ou des asperges vertes.