

# Spezialitads dal Grischun

---



## RISOTTO AU CHOU-FLEUR

*Risotto avec éclats de minipic – un mets surprenant, en accompagnement ou même en plat principal*

### Ingrédients

#### 4-6 portions

1,2–1,5 l de bouillon, p. ex. bouillon de poule, de viande ou de légumes  
1 petit chou-fleur, env. 500g, détaillé en rosettes  
100g de vieux pain, sec, en miettes  
Beurre à rôtir  
2 cs de persil haché  
4-6 minipic, en morceaux

#### Risotto

25g de beurre  
1 cs d'huile d'olive  
1 petit oignon finement haché  
2 tiges de céleri en branche, coupé finement  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
350g de riz à risotto, p. ex. Carnaroli, Arborio, Baldo, Vialone  
1 dl de vin blanc sec  
40-50g de beurre  
25-50g de parmesan, fraîchement râpé  
Poivre du moulin  
Parmesan râpé pour accompagner

### Préparation

- Porter le bouillon à ébullition. Ajouter le chou-fleur, laisser cuire à petit feu. Réserver au chaud.
- Griller le pain dans le beurre. Ajouter le persil et les minipic, rôtir. Réserver.
- Risotto: Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter l'oignon, le céleri en branche, le thym et le laurier, étuver à chaleur moyenne pendant 7 minutes.
- Ajouter le riz, étuver en remuant jusqu'à ce que les grains de riz brillent et grésillent doucement. Déglacer avec le vin, laisser absorber entièrement.
- Ajouter une louche de bouillon, env. 2 dl, sans chou-fleur. Mélanger en continu ou très souvent, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé. Ajouter le reste du bouillon petit à petit jusqu'à ce que le risotto soit al dente et crémeux, soit après 17-25 minutes.
- Retirer la poêle du feu, retirer le thym et le laurier. Mélanger vigoureusement le beurre et le fromage dans le risotto. Ajouter le chou-fleur. Selon besoin, ajouter un peu de bouillon.

- Dégustation: servir le risotto sur des assiettes chaudes.

Idées de recettes délicieuses et des vidéos créatives [www.minipic.ch](http://www.minipic.ch)