



ÉCOLE PRIMAIRE LOUIS HENRI
GALINIÉ - CE2B - 2020

LE RIZ'Ô THON DU CAILLOU



LE RIZ'Ô THON DU CAILLOU

INGRÉDIENTS

- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 litre d'eau
- 2 filets d'huile d'olive
- 2 petites échalotes
- 270g de riz 5 cl de vin blanc sec
- 2 courgettes et une tranche de citrouille
- 30g de parmesan râpé
- 15 cl de crème fraîche
- 6 tranches de thon fumé "maison"
- sel, poivre

Préparation : 20 min

6 parts

Cuisson : 40 min

- 1- Délayer deux cubes de bouillon de légumes dans un litre d'eau bouillante ;
- 2- Dans un faitout, faites revenir les échalotes coupées finement dans un filet d'huile d'olive pendant 1 min ;
- 3- Y ajouter le riz et le cuire 2 min à feu doux ;
- 4- Verser le vin blanc et continuer mélanger jusqu'à absorption puis ajouter plusieurs louches de bouillon pour recouvrir le riz ;
- 5- Mélanger régulièrement jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé ;
- 6- Répéter l'opération louche après louche jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé (35/40 min) ;
- 7- Pendant ce temps, couper les courgettes en fines rondelles et la citrouille en cubes fins ;
- 8- Faire revenir les courgettes et la citrouille dans un filet d'huile d'olive, saler et poivrer ;
- 9- Découper des tranches de thon (préalablement fumé "maison") ;
- 10- Quand le risotto est prêt, ajouter les courgettes, la citrouille, le parmesan rapé et la crème liquide et mélanger ;
- 11- Laisser mijoter le tout 2 min à feu doux ;
- 12- Servir bien chaud et rajouter sur le dessus le thon fumé ;
- 13- Profiter et apprécier... ;-)