

Risotto crémeux à la butternut rôtie et aux noix croquantes

Riz Arborio cuit par absorption, courge rôtie au four et noix torréfiées. Se sert aussitôt, en assiette creuse bien chaude.



4

PERSONNES



20 min + 40 min

PRÉP. + CUISSON



Intermédiaire

DIFFICULTÉ



Automne/Hiver

SAISON

INGRÉDIENTS

- 300 g de riz Arborio
- 600 g de courge butternut, épluchée et coupée en dés
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 100 ml de vin blanc sec
- 60 g de parmesan fraîchement râpé
- 40 g de beurre froid
- 50 g de noix entières
- 2 échalotes finement ciselées
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel fin
- Poivre du moulin

ÉTAPES

- 1 Rôtir la courge :** Préchauffez le four à 200 °C. Étalez les dés de butternut sur une plaque couverte de papier cuisson, arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, muscadez. Enfouez 25 à 30 minutes : ils doivent être tendres et caramélisés.
- 2 Torrifier les noix :** Pendant ce temps, torréfiez les noix entières à sec dans une petite poêle, à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce qu'elles dégagent une odeur boisée. Laissez refroidir, puis concassez grossièrement.
- 3 Suer les aromates :** Dans une grande sauteuse, chauffez la dernière cuillère d'huile d'olive à feu moyen et faites-y suer les échalotes et l'ail 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides, sans coloration.
- 4 Nacrer et déglacer :** Versez le riz Arborio et mélangez 2 minutes à la spatule : les grains doivent devenir translucides sur les bords. Déglacez au vin blanc sec et laissez l'alcool s'évaporer complètement.
- 5 Cuire par absorption :** Baissez le feu. Versez une louche de bouillon bien chaud et laissez le riz l'absorber en remuant doucement. Répétez louche par louche, en attendant chaque fois l'absorption. Comptez 18 à 20 minutes.
- 6 Lier hors du feu :** Quand le riz est cuit mais encore ferme à cœur, retirez la sauteuse du feu. Ajoutez le beurre froid en dés et le parmesan râpé, puis mélangez vivement pour obtenir une émulsion onctueuse.
- 7 Incorporer la courge :** Ajoutez délicatement les dés de butternut rôtie, en réservant quelques morceaux pour le dressage. Rectifiez l'assaisonnement.
- 8 Dresser et servir :** Dressez immédiatement en assiettes creuses bien chaudes, parsemez généreusement de noix concassées et servez sans attendre.

MATÉRIEL

- Grande sauteuse ou casserole à fond épais
- Plaque de cuisson allant au four
- Louche
- Spatule en bois

NOTES

- Le bouillon doit rester chaud tout au long de la cuisson : un liquide froid casse la cuisson et durcit le grain.
- Le nacrage n'est pas décoratif. Le grain translucide sur les bords et blanc au cœur tient à la cuisson sans éclater.
- La liaison se fait hors du feu : beurre et parmesan ajoutés sur feu vif tranchent au lieu d'émulsionner.
- Restes : 2 jours au frais en boîte hermétique, réchauffés à la casserole avec un filet d'eau. La congélation est déconseillée : elle altère l'amidon.
- Anti-gaspi : froid, le risotto se roule en arancini panés autour d'un cube de mozzarella. Potiron ou potimarron remplacent la butternut, sans épluchage.



L'ACCORD DU CHEF

Un blanc sec et minéral, Chablis ou Sancerre servi frais, équilibre le gras du beurre et du parmesan et répond à la douceur caramélisée de la courge.

Sans alcool, remplacez le vin de l'étape 4 par un filet de jus de citron ajouté en fin de cuisson : l'acidité joue le même rôle. À table, une eau pétillante citronnée prolonge cette fraîcheur.