



# Risotto de betteraves à la feta et à la menthe

Avec de la mâche et des noix



## CABRIZ BRANCO

Légèrement épicé, le Cabriz Branco développe des notes de fenouil et de fleurs. Un vin qui accompagne très bien la fraîcheur de la menthe et la feta.



Échalote



Noix



Riz à risotto



Betterave rouge cuite



Feta \*



Menthe fraîche \*



Mâche \*

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Pleines de vitamines et de minéraux, les betteraves sont resplendissantes de couleur et saveurs. Leur goût sucré et terreux se marie parfaitement avec le salé et l'acidité de la feta. La menthe apporte au plat beaucoup de fraîcheur et les noix grillées une délicieuse touche de croquant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole ou sauteuse et grosse râpe.

Recette de **risotto de betteraves à la feta et à la menthe** : c'est parti !



### 1 GRILLER LES NOIX

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et concassez les **noix**. Faites chauffer la casserole ou la sauteuse à feu vif et grillez-y les **noix** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez.



### 2 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites-y revenir l'**échalote** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **riz à risotto** et touillez 1 minute. Ajoutez 1/3 du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



### 3 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais encore légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour cuire les grains davantage.



### 4 AJOUTER LA BETTERAVE

Pendant ce temps, râpez les **betteraves cuites** à l'aide la grosse râpe et ajoutez-les au **risotto** lors des 5 dernières minutes de cuisson. Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe** en fines lanières.



### 5 MÉLANGER LA FETA

Mélangez la moitié de la **feta** au **risotto**, mélangez jusqu'à ce qu'elle ait totalement fondu, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **mâche** sur les assiettes, versez le **risotto** par-dessus et garnissez avec les **noix** et le reste de **feta**. Parsemez de **menthe** et versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★**CONSEIL** Au contact du risotto chaud, la mâche va réduire. Pour conserver son croquant, disposez-la autour du risotto et mélangez seulement au moment de manger. Vous pouvez éventuellement assaisonner la salade avec un peu d'huile d'olive vierge extra, de sel et de poivre.

★**CONSEIL** : Pour éviter d'avoir les mains rouges, mettez vos gants de vaisselle pour râper la betterave.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Betterave rouge cuite (g) *	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	457 / 109
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	17,1	2,8
Glucides (g)	70	12
Dont sucres (g)	9,2	1,5
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,4	0,6

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

SEMAINE 04 | 2018