

Risotto aux asperges

À la carte

Menu de saison

Risotto aux asperges

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

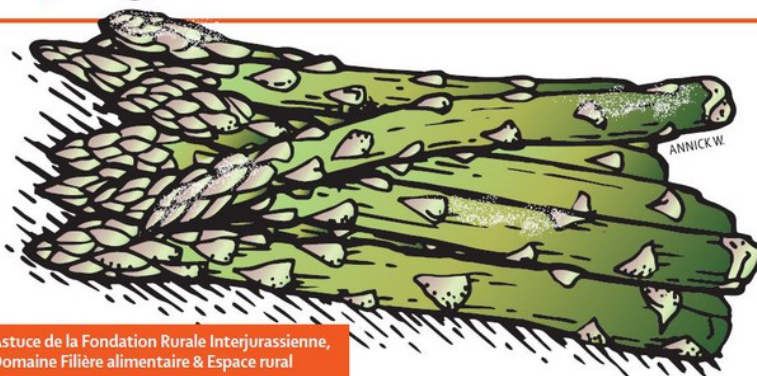
700 g d'asperges vertes
1 gros oignon
2 cs d'huile d'olive ou de colza raffinée
180 à 300 g de riz pour risotto (poids sec)
1,5 dl de vin blanc
1 litre de bouillon de légumes
Sel, poivre
200 g de fromage râpé

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Préparation

40 min.

1. Laver les asperges, les peler et couper les pieds. Couper ensuite les asperges en petits tronçons d'environ 2 cm. Réserver les pointes.
2. Hacher l'oignon et le faire suer dans l'huile. Ajouter les asperges (sans les pointes) et le riz, bien mélanger.
3. Ajouter le vin blanc et laisser évaporer 10-15 secondes avant de verser une partie du bouillon de légumes jusqu'à recouvrir le riz.
4. Dès que le bouillon a été absorbé, en rajouter une partie, et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit bien cuit. Ajouter les pointes d'asperges après 10-15 minutes de cuisson.
5. Saler et poivrer légèrement en fin de cuisson.
6. Servir le risotto saupoudré de fromage râpé et accompagné d'une salade verte agrémentée de quelques morceaux de tomate.



Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

L'asperge pousse sur une période de 2 ans avant d'être récoltée: la 1^{re} et 2^e année, elle produit des feuilles ciselées et développe ses griffes; c'est lors de la 3^e année que nous pourrons consommer les premières pousses printanières de ces griffes, qui sont blanches lorsqu'elles sont cueillies sous terre et vertes si cueillies à la surface du sol. Cette couleur verte est due à l'action de la chlorophylle captant la lumière du soleil.

Le saviez-vous?

Comme tous les légumes, l'asperge est riche en nutriments, notamment en potassium, élément indispensable, entre autres, à la croissance des cellules de l'organisme et à l'excitabilité nerveuse et musculaire. De plus, elle est riche en fibres alimentaires, en vitamines A et C ainsi qu'en vitamines du groupe B.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/risotto-aux-asperges/>