



Risotto à la provençale

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

VERSION À LA MIJOTEUSE :

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON : 2 HEURES

INGRÉDIENTS

- 85 g de tomates séchées, coupées en juliennes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 1 gros poireau (environ 230 g), coupé en tranches de 1,5 cm (1/2 po)
- 227 g (8 oz) de champignons blancs, tranchés
- 227 g (8 oz) de champignons café, tranchés
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 60 ml (4 c. à soupe) de persil frais, ciselé
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'origan séché
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de basilic séché
- 250 g (1 1/4 tasse) de riz arborio
- 875 g (3 1/2 tasses) de bouillon chaud (poulet ou légumes pour la version végétalienne)
- 185 g (3/4 tasse) de vin blanc
- 185 g (3/4 tasse) de **sauce tomate***
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) d'olives noires dénoyautées, égouttées et coupées en 2
- 125 ml à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de bouillon chaud à réserver, au besoin, pour la fin

* **Portez une attention spéciale lors de l'achat de votre sauce tomate.** Il ne faut pas confondre avec une sauce **aux** tomates qui est beaucoup plus salée et assaisonnée. À titre indicatif, une sauce tomate possède environ 45 mg de sodium pour 65 ml (1/4 tasse) alors que certaines sauces aux tomates du commerce ont un taux de sodium pouvant aller, pour la même quantité (65 ml (1/4 tasse) jusqu'à 280 mg. Une quantité aussi élevée de sel affecterait énormément la recette car le résultat serait beaucoup trop salé.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, couvrir les tomates séchées d'eau chaude et les laisser tremper pendant 30 minutes puis les égoutter. Réserver.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile. Faire revenir à feu moyen l'ail, le poireau, les champignons et le sel jusqu'à ce que les champignons soient tendres, tout en ayant perdu l'excès d'eau (ne pas les rôtir). Ajouter le persil, l'origan et le basilic et poursuivre la cuisson 1 minute en brassant, afin de rehausser la saveur des herbes.



Cette recette végétarienne de risotto aux herbes douces fera l'unanimité!

CONSEIL PRATIQUE

Certains riz cuiront plus vite que d'autres; il est important de vérifier la cuisson 20 minutes avant la fin du temps indiqué pour s'assurer de ne pas trop cuire le riz.

Prendre note également qu'une fois la cuisson terminée, le riz continuera d'absorber l'excédant de liquide. Il faut donc éviter de trop cuire pour ne pas perdre la texture crémeuse typique du risotto.

3. Mélanger ensemble tous les ingrédients dans le récipient de la mijoteuse.
4. Couvrir puis faire cuire dans la mijoteuse à haute température pendant environ 2 heures à 2h15 ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Brasser 3 à 4 fois pendant la cuisson. Le temps de cuisson pourra varier légèrement d'une mijoteuse à l'autre. Certains riz absorbent plus de liquide que d'autres; il est donc possible de devoir ajouter, vers la fin de la cuisson, un peu de bouillon.