



Risotto à la provençale

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

Par : Cuisine L'Angélique

VERSION TRADITIONNELLE :

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 85 g de tomates séchées, coupées en juliennes
- 1 litre (4 tasses) de bouillon chaud (poulet ou légumes pour la version végétalienne)

ET

- 125 ml à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de bouillon chaud à réserver, au besoin, pour la fin
- 185 g (3/4 tasse) de sauce tomate*
- 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
- 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
- 185 g (3/4 tasse) de vin blanc
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) d'olives noires dénoyautées, égouttées et coupées en 2
- 60 ml (4 c. à soupe) de persil frais, ciselé

* **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 une petite casserole, faire chauffer 1 litre (4 tasses) de bouillon et la sauce tomate. Réserver.



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

CONSEIL PRATIQUE

Prendre note 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. Dans une grande casserole, 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 l'origan et le basilic et poursuivre la cuisson 1 minute en brassant, afin de rehausser la saveur des herbes.
4. Ajouter le riz et brasser à l'aide d'une cuiller de bois, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter ensuite le vin et continuer de remuer, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide.
5. Ajouter 1 tasse de bouillon chaud. Poursuivre la cuisson à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide.
6. Procéder de cette façon pour la cuisson en ajoutant une tasse à la fois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
7. Au dernier ajout du liquide, incorporer également les tomates séchées, les olives et le persil, en poursuivant la cuisson jusqu'à évaporation du liquide, une fois de plus.
8. Selon le riz utilisé, il est possible qu'un peu plus de liquide soit nécessaire pour terminer la cuisson et obtenir la texture désirée. Au besoin, ajouter 125 ml à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de bouillon supplémentaire préalablement réservé.