

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE JUILLET

RISOTTO À L'ARTICHAUT ET AUX TOMATES SÉCHÉES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 petits artichauts (violets)
- 100 g de tomates séchées
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 citron (jus et zeste)
- 300 g de riz
- 7,5 dl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 feuilles de basilic
- Parmesan râpé
- Sel, poivre

Préparation:

Eplucher les artichauts jusqu'aux feuilles claires.

Les couper en deux et retirer le foin avec une petite cuillère.

Presser le citron, mettre le jus dans une casserole remplie d'eau et porter à ébullition.

Y cuire les artichauts durant 5 minutes et réserver.

Emincer l'oignon et l'ail ; dans une casserole, les faire revenir dans l'huile et verser le riz.

Ajouter petit à petit le bouillon au riz et laisser frémir.

Laisser cuire une quinzaine de minutes.

Couper les tomates séchées et les artichauts en petits morceaux et les ajouter à la préparation ; terminer la cuisson.

Ciseler le basilic.

Assaisonner, saupoudrer de parmesan et de basilic ; ajouter le zeste d'un demi-citron avant de servir avec une salade.

