

RISOTTO ACIDULE

Cette recette, "al limone" intègre le citron indiqué en cas de diarrhée. Elle permettra également de faire le plein d'énergie les jours de petit appétit.

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/10/thumbnails/risotto au citron.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/10/thumbnails/risotto%20au%20citron.jpg)

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 280 g de riz à risotto
- 1 oignon moyen
- 1 citron bio
- 60 g de parmesan râpé
- 60 g de beurre
- 1 cœur de bouillon de légumes
- 7 cl de vin blanc sec **ou** vinaigre de vin blanc (facultatif)
- 5 cl d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

Rincer le riz sous un jet d'eau froide.

Préparer le bouillon en mettant un bouillon de légumes à chauffer avec 1l d'eau.

Emincer l'oignon et le faire suer dans une casserole sur feu doux avec l'huile et 20 g de beurre chauds. Pendant ce temps, écraser légèrement le citron à l'aide des paumes de mains, zester le citron et presser le jus.

Eventuellement, lorsque l'ensemble devient translucide mouiller avec un peu de vin blanc.

Ajouter le riz et laisser rissoler 3 min pour l'enrober de gras. Ensuite, augmenter le feu (feu moyen).

Continuer la cuisson en ajoutant le bouillon très chaud peu à peu et sans cesser de mélanger pour laisser l'eau s'évaporer.

Ajouter la fin du jus de citron à votre convenance en fin de cuisson.

Lorsque le riz est totalement cuit, sortir du feu, incorporer le beurre restant (coupé en morceaux), le zeste de citron râpé, le jus d'un demi-citron et le parmesan râpé. Mélanger et servir immédiatement.