RISOTTO BŒUF FROMAGE

Une recette inspirée de Patrick Asfaux (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/196/thumbnails/6 Patrick A.jpg

Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 280 g de riz à risotto
- 180 g de steak de boeuf à 10% de matière grasse
- 1 bouillon de bœuf sans glutamate de sodium
- 12 cl de vin blanc sec (ou eau)
- 2 échalotes
- 40 g de beurre ½ sel
- 30 g de citron confit
- 30 g d’olive noires dénoyautées
- 100 g de Parmesan, Comté ou vieille Tome

Préparation

Dans une casserole, mettre à chauffer le bouillon dans 1 litre d’eau

Dans une autre casserole, mettre à fondre le beurre, puis ajouter l’échalote ciselée et faire suer

Mouiller au vin et ajouter le riz

Laisser le riz s'imprégner complètement du vin puis verser petit à petit le bouillon chaud en remuant pendant de 17 à 20 min

Ajouter les petits morceaux de viande taillés en petits cubes et juste poêlés 1 à 2 mn et assaisonnés

Incorporer les olives et le citron taillés fin

Remuer doucement tout en incorporant le fromage râpé en pluie