

Risotto végétalien à la courge et chou-fleur



Découvrez notre savoureux Risotto végétalien à la courge et chou-fleur, une recette crémeuse et réconfortante qui allie subtilement les délices de la courge et du chou-fleur. Profitez d'un plat délicieux, idéal pour les amateurs de cuisine végétale.

Préparation 15 min

Cuisson 65 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 9

Glucides 55

Fibres 4

Protéines 19

Sodium 420

Ingrédients

- ½ courge poivrée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 2 gousses d'ail, hachées
- ½ chou-fleur, haché
- 1 oignon vert, haché

ibes)

- Poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de riz Arborio
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc (ou vinaigre de riz)
- 690 ml (2 $\frac{3}{4}$ tasse) de bouillon de légumes faible en sodium
- 65 ml (1/4 tasse) de levure alimentaire (ou de parmesan pour version non végétalienne)
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 65 ml (1/4 tasse) d'eau
- Une branche de romarin frais, hâché (optionnel)
- Quelques graines de citrouille (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 F. Tapisser une plaque de papier parchemin ou de papier d'aluminium et y déposer la demie courge. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère, puis mettre au four environ 40 min ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'ail dans 15 ml d'huile, puis ajouter le chou-fleur hâché, l'oignon vert, le tofu émietté et le poivre. Chauffer à feu moyen pendant 10 minutes en brassant de temps en temps. Réserver.
3. Dans un chaudron, mettre le reste de l'huile (15 ml), le vinaigre de vin et le riz et mélanger. Ajouter le bouillon de légumes (environ $\frac{1}{2}$ tasse à la fois) en brassant constamment. Attendre que le riz ait absorbé le liquide avant d'en ajouter.
4. Une fois que le riz a absorbé tout le bouillon (environ 20 minutes), ajouter le parmesan ou la levure alimentaire et bien mélanger.
5. Gratter l'intérieur de la courge et mettre dans le robot culinaire avec l'eau et la moutarde de Dijon pendant environ 45 secondes ou jusqu'à ce que la texture soit lisse.
6. Mettre la sauce dans le risotto et ajouter le mélange de tofu. Bien mélanger.
7. Déposer dans des bols, puis garnir de romarin et de quelques graines de citrouille si désiré.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux