



RISOTTO AUX MOULES ET AU BROCOLI



Facile

Préparation: 30 mn (à cause du nettoyage des moules)

Cuisson: 25 mn

Pour 4 personnes:

1 litre de moules

300 g de riz arborio ou carnaroli

1 l de liquide chaud (jus de cuisson des moules+bouillon de légumes (maison ou en cube)

2 verres de vin blanc sec (1+1)

50 g de beurre

3 échalotes émincées finement

200 g de sommets de brocoli

1 càs d'huile d'olive

75 g de parmesan

25 g de beurre

Sel et poivre

Nettoyer soigneusement les moules et les faire cuire à feu vif avec 1 verre de vin blanc sec. Lorsqu'elles sont ouvertes, les décoquiller et les réserver. Garder le jus de cuisson à part après l'avoir filtré.

Laver les têtes de brocoli et les couper en petits morceaux. Réserver.

Chauffer doucement l'huile d'olive et faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient transparentes. Ajouter le riz et le remuer pour qu'il soit bien enrobé et brillant (environ 3 mn).

Verser le verre de vin blanc restant et, à feu assez vif, le faire évaporer.

Verser alors une louche de bouillon mélangé avec le jus des moules et selon la cuisson traditionnelle du risotto, dès qu'il est absorbé, ajouter une louche de plus et ainsi de suite. Au bout de 10 mn, incorporer le brocoli et continuer la cuisson normalement.

Après 20 mn, le riz est al dente et il est crémeux. Couper le feu avant d'incorporer le parmesan râpé. Bien remuer puis ajouter les moules avec délicatesse.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire en n'omettant pas de poivrer généreusement.

Dresser immédiatement en moulant le riz à l'emporte-pièce ou en le mettant dans une assiette creuse et servir bien chaud.

Décorer éventuellement de copeaux de parmesan et de quelques moules entières réservées.