



RISOTTO AUX COURGETTES SAFRANEES :

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

1 échalote
300 ml de riz (environ 250 g) de riz à risotto Arborio
500 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 bouillon de volaille déshydraté
1 dosette de safran
500 g de courgettes
250 ml de crème liquide
40 g de beurre
75 g de parmesan frais râpé
Sel, poivre

Mettre dans un plat allant au micro ondes l'échalote hachée, le riz, le vin blanc, le bouillon de volaille émietté et le safran. Mélangez, faites cuire 13 mn à 600 watts. Laisser reposer 1 mn.

Ajouter sur le dessus sans mélanger, les courgettes coupées en petits cubes, la crème liquide, couvrez et remettez à cuire 4 mn à 600 watts. Laisser à nouveau reposer 2 mn.

Parsemez de beurre coupé en morceau et de parmesan râpé. Mélangez délicatement jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu. Rectifiez l'assaisonnement.