



PLAT PRINCIPAL

SIMPLE & RAPIDE

RISOTTO SALT & VINEGAR ET BROCHETTES DE CREVETTES

RISOTTO

- ½ CS de beurre
- 1 échalote, finement ciselée
- 300 g de riz pour risotto
- 2 CS Zweifel Seasoning Salt & Vinegar
- 2 dl de vin blanc
- 7 dl d'eau chaude
- 2 CS de crème fraîche
- 1 citron vert (bio), uniquement le zeste râpé, réserver le reste

OIGNONS

- 1 CS d'huile d'arachide
- 3 oignons nouveaux avec la verdure, coupés en lanières d'env. 6 cm de longueur

Un peu Zweifel Seasoning Salt & Vinegar

BROCHETTES

- 8 petits pics à brochettes en bois
- 24 crevettes géantes crues décortiquées
- 2 CS d'huile d'arachide
- 1½ CC de sel

JUS

- 2 CS de chutney de mangue
- 2 CS de vin blanc
- 2 CS d'eau
- Sel, poivre

Citron vert (bio) réservé, en quartiers

1. Risotto: faire fondre le beurre, y faire suer l'échalote. Ajouter le riz et l'assaisonnement Zweifel Seasoning Salt & Vinegar, puis faire revenir le tout. Ajouter le vin et le laisser s'évaporer complètement. Ajouter l'eau petit à petit, de manière à ce que le riz soit toujours recouvert de liquide. Cuire le risotto al dente pendant 18-20 minutes en remuant régulièrement. Incorporer la crème fraîche et le zeste de citron vert. Eteindre le feu et laisser reposer à couvert pendant 3-5 minutes.

2. Préchauffer le four à 60 degrés, chauffer un plat et les assiettes.

3. Oignons: chauffer l'huile dans la poêle, saisir les oignons nouveaux pendant env. 3 minutes, assaisonner avec l'assaisonnement Zweifel Seasoning Salt & Vinegar puis réserver au chaud.

4. Brochettes: piquer 3 crevettes sur chaque bâtonnet de bois. Chauffer l'huile d'arachide dans la même poêle, cuire les brochettes en petites quantités pendant env. 2 minutes de chaque côté, saler, réserver au chaud.

5. Jus: verser le chutney de mangue, le vin et l'eau dans la poêle pour déglacer les sucs, et assaisonner.

6. Servir: dresser le risotto sur les assiettes préchauffées, répartir les oignons et les brochettes par-dessus, verser quelques gouttes de jus et agrémenter de quelques quartiers de citron vert.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
452 kcal, LIPIDES 16 g, GLUCIDES 66 g, PROTÉINES 7g

ASTUCE:
 SERVIR DES BROCHETTES DE POISSON À LA PLACE DES BROCHETTES DE CREVETTES.



ENV. 30 MIN.



POUR 4 PERS.

