Risotto aux champignons et os à moelle aux herbes cuit au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	os à moelle de bœuf suisse, coupés dans le sens de la longueur (voir conseil)
300 g	champignons de Paris
1	oignon
1	gousse d'ail
1 bouquet	d'herbes aromatiques mélangées, p. ex. persil, thym, ciboulette, etc.
2 cs	huile de tournesol HO
1 cs	vinaigre balsamique
	sel
	poivre noir du moulin
300 g	riz à risotto
1.5 dl	vin blanc
8 dl	bouillon de bœuf
500 g	tomates cerises en grappe
25 g	sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

632	kcal
12 g	de protéines
68 g	de glucides
32 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Les os à moelle coupés dans le sens de la longueur doivent absolument être commandés à temps chez le boucher. On peut aussi utiliser des tranches d'os à moelle. Dans ce cas, il faut compter trois pièces par personne. Avant l'utilisation, faire tremper les os à moelle dans de l'eau froide pendant au moins 12 heures et changer l'eau toutes les 3 heures environ; de cette manière, la moelle devient bien claire.

Préparation

1. Parer et hacher les champignons. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Effeuiller les fines herbes et les hacher.

2. Mélanger les herbes hachées avec la moitié de l'huile et le vinaigre balsamique, saler et poivrer.

3 Préchauffer le four à 220° C (chaleur tournante).

4 Chauffer le reste de l'huile dans une casserole et y faire revenir les champignons, l'échalote et l'ail. Ajouter le riz et faire revenir brièvement. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire. Dans le même temps, porter le bouillon à ébullition dans une autre casserole. Verser ensuite progressivement le bouillon dans le riz et faire cuire le risotto en remuant jusqu'à ce qu'il soit al dente.

5 Pendant ce temps, laver les tomates, les disposer dans un grand plat à gratin sur leur grappe, saler et poivrer. Ajouter les os, face coupée vers le haut, et les badigeonner du mélange d'herbes. Cuire les tomates et les os à moelle au milieu du four préchauffé pendant 15 minutes.

6 Mélanger le sbrinz au risotto terminé, saler et poivrer. Dresser les tomates et les os à moelle sur des assiettes préchauffées, incorporer au risotto la graisse qui s'est écoulée dans le plat. Dresser le risotto à côté des tomates et des os à moelle.