



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

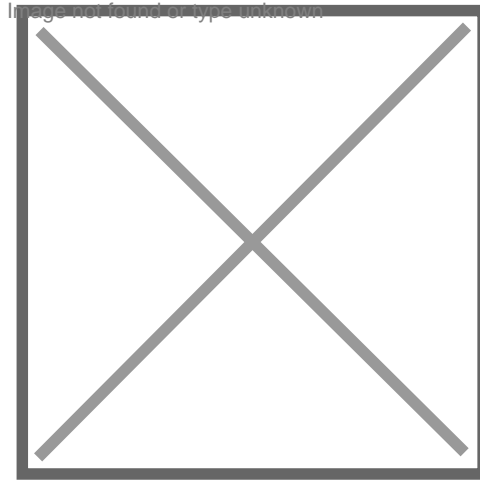


Mon choix.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

Préparation

- 1 Parer et hacher les champignons. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Effeuillez 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.