


Luganighe avec risotto au safran



La différence est là.

 Durée totale: 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 luganighe de porc suisse
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cs beurre
- 250 g riz pour risotto
- 1 sachet safran
- 2 dl vin blanc
- 8 dl bouillon de poule
- 1 cs huile de tournesol HO
- 4 brins thym
- 1 brin romarin
- 50 g fromage de montagne râpé
- sel
- poivre noir du moulin

Préparation

- 1 Peler et hacher les oignons et l'ail.
- 2 Dans une poêle, les faire revenir dans le beurre chaud. Ajouter le riz et faire revenir brièvement. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire le tout à feu moyen jusqu'à ce que le vin soit évaporé. 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.
- 3 Entre-temps, chauffer une poêle, y ajouter l'huile et y cuire les luganighe environ 6 minutes de chaque côté. Vers la fin du temps de cuisson, ajouter le thym et le romarin et faire revenir le tout.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 1001 kcal
- 34 g de protéines
- 54 g de glucides
- 68 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Le riz pour risotto peut aussi provenir de Suisse. Depuis 1997, la culture de la variété Loto se développe en riziculture sèche dans le delta de la Maggia, au Tessin.



La différence est là.

- 4 Mélanger le fromage au risotto terminé, saler et poivrer.
- 5 Couper les saucisses en tronçons et les dresser avec le risotto sur des assiettes préchauffées. Accompagner de haricots verts ou d'épinards, par exemple.

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.