Luganighe avec risotto au safran

Viande Suisse
Mon choix.

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

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.

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.

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.