

Risotto de topinambours

Pour 2 personnes



Ingrédients

- 500 g de topinambours
- 2 tasses de riz à risotto
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c à soupe de cottage cheese
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune

On peut préparer cette recette avec tout autre légume racine dont on ne sait pas trop quoi faire... panais, navet ou encore champignons, carotte, poireaux....

Le cottage cheese est un bon moyen d'ajouter des protéines à un plat sans viande, poisson ou œufs.



- 1 Eplucher les topinambours et les couper en très petits cubes.

Les rincer sous l'eau et les faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée.

Les égoutter et réserver.



- 2 Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter le riz cru en mélangeant.



- 3 Dissoudre le cube de bouillon dans 50 cl d'eau chaude et en verser une partie dans la poêle. Mélanger.

Couvrir et laisser le riz gonfler à feu doux.

Mélanger et vérifier la cuisson régulièrement, ajouter du bouillon au fur et à mesure jusqu'à ce que le riz soit tendre.



- 4 Quand le riz est cuit et qu'il a absorbé tout le bouillon, ajouter les cubes de topinambour et le cottage cheese.

Bien mélanger et maintenir au chaud jusqu'au moment de servir.