



Risotto aux pois verts et aux herbes

Alors que le printemps s'éveille, ce risotto aux pois verts et aux herbes apporte un équilibre parfait entre confort et fraîcheur, avec des pois verts tendres, des herbes parfumées et un soupçon de citron. Crémeux sans produits laitiers et doux pour la digestion, c'est un plat nourrissant, qui accueille la nouvelle saison à chaque bouchée.

- ✓ **Compatible MCS** (sans produits laitiers, soja, gluten ou épices fortes)
- ✓ **Végétalien et respectueux de l'intestin**
- ✓ **Riche en protéines végétales et en légumes du printemps**

Ingrédients (pour 2-3 personnes)

Pour le Risotto :

- **¾ tasse de riz Arborio** (à grains courts pour une meilleure onctuosité)
- **3 tasses de bouillon de légumes maison ou d'eau**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive pressée à froid**
- **½ petit oignon ou 1 échalote**, finement haché
- **1 gousse d'ail émincée (facultatif si toléré)**
- **½ tasse de petits pois** (frais ou surgelés)
- **½ tasse de courgettes, coupées en dés**
- **¼ tasse de persil frais, finement haché**
- **2 cuillères à soupe d'aneth ou de basilic frais, haché**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron + zeste de ½ citron**
- **Sel selon le goût**

Pour l'onctuosité (alternative sans produits laitiers) :

- **2 cuillères à soupe de noix de cajou, trempées pendant plus de 2 heures, mélangés avec ¼ de tasse d'eau**
- **OU ¼ tasse de lait de coco (sans additifs)**

Garnitures facultatives :

- **1 cuillère à soupe de graines de citrouille ou de tournesol** (pour le croquant)
- **Zeste de citron supplémentaire**



- **Des microgreens pour la fraîcheur**

Instructions

1. **Préparer le bouillon** : Faire chauffer le bouillon dans une petite casserole à feu doux.
2. **Faire sauter la base** : Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu doux. Ajouter l'oignon (et l'ail si vous l'utilisez), en remuant doucement **pendant 2 à 3 minutes** jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. **Griller le riz** : Ajouter le riz Arborio et remuer pendant **1 minute** jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide.
4. **Ajouter lentement le bouillon** : Ajouter $\frac{1}{2}$ **tasse de bouillon chaud** dans la casserole, en remuant souvent. Une fois le bouillon absorbé, ajouter une autre $\frac{1}{2}$ **tasse**. Répéter l'opération jusqu'à ce que tout le bouillon ait été utilisé et que le riz soit tendre, soit environ **18 à 20 minutes**.
5. **Incorporer les légumes** : Ajouter les pois verts et les courgettes au cours des **5 dernières minutes** de cuisson.
6. **Rendez-le crémeux** : Incorporer le mélange de noix de cajou (ou le lait de coco) pour obtenir une texture riche.
7. **Ajouter les herbes fraîches et le citron** : Éteindre le feu et incorporer le persil, l'aneth/basilic, le jus et le zeste de citron. Goûter et ajuster le sel si nécessaire.
8. **Servir et garnir** : Servir et saupoudrer de graines de citrouille ou de microgreens pour plus de nutriments.

Pourquoi il est compatible avec la SCM :

- ✓ **Sans ingrédients transformés** ni huiles inflammatoires
- ✓ **Le citron et les herbes favorisent la désintoxication**
- ✓ **Doux pour la digestion** (pas d'épices fortes)
- ✓ **Les noix de cajou ou le lait de coco ajoutent de l'onctuosité sans produits laitiers.**

Nous espérons que vous apprécierez ce risotto léger et nourrissant, qui apporte les saveurs fraîches du printemps à votre table à chaque bouchée réconfortante ! 😊