



RECETTE CYCLONIQUE PANASONIC | 4 PORTIONS

RISOTTO DE QUINOA AUX CHAMPIGNONS AVEC CHOU KALE ET PARMESAN

Nous savons tous que la préparation d'un risotto est laborieuse sans oublier que ce repas n'est pas des plus légers avec l'ajout de beurre et de fromage. Cette version confectionnée avec du quinoa est à la fois nutritive et succulente tout en réduisant le contenu de gras et la durée de cuisson grâce à la technologie cyclonique de Panasonic.

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ¾ tasse de poireau, parties blanches seulement, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 tasse de quinoa, rincé et séché
- ½ tasse de vin blanc sec
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur de sodium
- 3 tiges de thym, feuilles seulement
- 8 oz de champignons sauvages, sans tiges et hachés grossièrement
- 1 zeste de citron
- ½ tasse d'asperges minces, coupées en morceaux de 1 po
- ½ tasse de petits pois surgelés, décongelés
- ½ tasse de chou kale surgelé, décongelé, finement haché

- 1 c. à thé de jus de citron
- ¼ tasse de ricotta partiellement écrémé (ou plus pour une texture plus crémeuse)
- 2 c. à soupe de fromage parmesiano reggiano, finement râpé (plus de fromage comme garniture, facultatif)
- Sel et poivre, au goût



Préparation

- 1 Dans un grand faitout pour four à micro-ondes, ajoutez une c. à soupe d'huile d'olive, ¾ tasse de poireaux tranchés et 1 gousse d'ail émincée. Couvrez avec une pellicule plastique pour fours à micro-ondes et faites cuire à P10 pendant 2 minutes.
- 2 Ajoutez ensuite 1 tasse de quinoa rincé et séché et mélangez le tout pour recouvrir avec l'huile. Ajoutez ensuite ½ tasse de vin blanc sec, 1 ½ tasse de bouillon de légumes à faible teneur de sodium, les feuilles de thym, 8 oz de champignons hachés et 1 c. à thé de zeste de citron. Couvrez avec une pellicule plastique, appuyez sur la touche de cuisson par senseur et sur la touche de fonction Plus jusqu'au réglage 5 QUINOA. Appuyez sur la touche de mise en marche.
- 3 Lorsque vous entendez les deux bips et voyez l'affichage de mélanger, retirez le faitout, retirez la pellicule avec précaution et mélangez. Couvrez à nouveau et retournez au four, puis appuyez sur la touche de mise en marche pour poursuivre la cuisson.
- 4 Durant la dernière minute de cuisson (le compte-à-rebours est affiché), retirez le faitout, ajoutez ½ tasse d'asperges en morceaux et couvrez à nouveau. Poursuivez la cuisson pendant la minute restante.
- 5 La cuisson terminée, retirez la pellicule plastique, ajoutez ½ tasse de petits pois décongelés et de chou kale décongelé, 1 c. à thé de jus de citron, ¼ tasse de ricotta partiellement écrémé et 2 c. à soupe de fromage parmesan. Couvrez à nouveau avec une pellicule plastique et laissez reposer, couvert, pendant 5 minutes.
- 6 Lors du service, saupoudrez de sel et de poivre, transférez le mélange dans des bols et garnissez de fromage parmesan avant de servir.