

Risotto aux lentilles vertes et à l'ail

Pour 4 personnes

préparation : 10 mn

cuisson: 20 mn

Ingrédients

1.2 litre de bouillon de volaille ou de légumes
1 ou 2 piments rouges frais
70 gr de beurre
8 grosses gousses d'ail fendues en deux
une racine de gingembre frais de 5 cm finement hachée
4 à 5 gousses de cardamome légèrement écrasées
2 cuillères à café de graines de cumin
280 gr de riz arborio
125 gr de lentilles vertes du Puy
un bouquet de coriandre fraîche finement ciselée
sel

Recette

Versez le bouillon dans une casserole, portez à ébullition et laissez frémir doucement pendant la préparation. Ouvrez les piments sous l'eau froide pour en retirez les graines puis émincez-les finement.

Faites fondre 50 gr de beurre dans une grande casserole à fond épais sur feu doux. Ajoutez l'ail et remuez jusqu'à ce qu'il soit tendre, transparent et d'une couleur dorée. Ajoutez alors le gingembre, les piments, la cardamome et le cumin, puis le riz et les lentilles. Remuez pendant 2 minutes environ, puis versez 15 cl de bouillon très chaud et tournez sans arrêt avec une cuillère en bois, à feu moyen, jusqu'à ce que le riz et les lentilles aient absorbé le liquide. Ajoutez un peu de bouillon et remuez jusqu'à absorption complète. Poursuivez cette opération jusqu'à ce que le riz soit bien tendre mais encore légèrement croquant.

Si tout le bouillon a été utilisé avant que le riz ne soit prêt, vous pouvez ajouter un peu d'eau bouillante. Incorporez enfin le reste de beurre et salez à votre convenance. Servez dans un plat chaud en garnissant de coriandre.

Bon Appétit !