



Recette
italienne



Pour tous
les jours



Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Degré de
facilité



Dépense
à prévoir



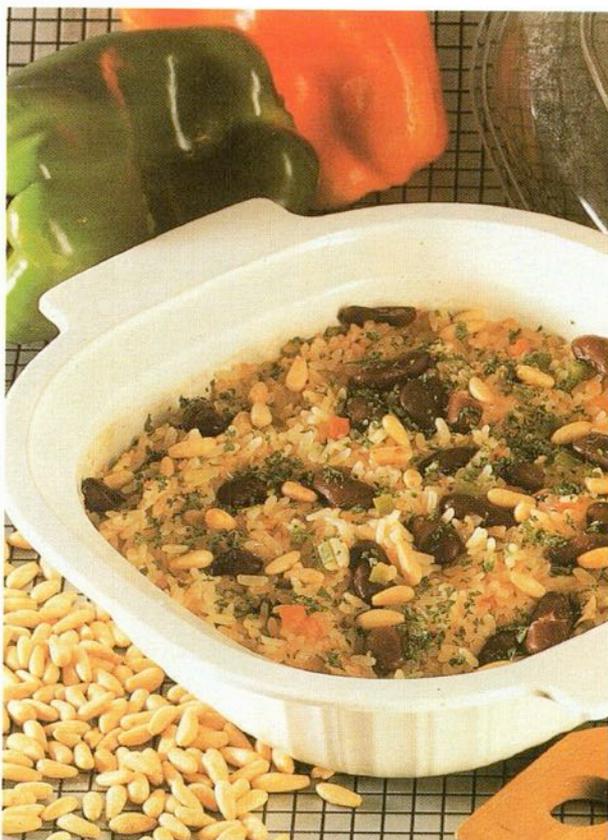
Valeur
diététique



Spécial
micro-ondes



Recette
végétarienne



VARIANTE

Variante. On peut ajouter à ce risotto aux légumes un mélange de raisins secs : Corinthe et Smyrne. Bien les laver et tremper. Incorporez-les à la préparation 4, et mélangez le tout.

LES CONSEILS DU CHEF

Les poivrons sont plus digestes si vous les faites griller avant usage.

Vous pouvez préparer ce risotto à l'avance et le congeler vous-même. Laissez-le dans le plat de service. Il n'aura plus qu'à repasser au four à micro-ondes quand vous en éprouverez le désir, à condition que le plat ne soit pas métallique.

LES VINS OU LES BOISSONS

De l'eau ou un vin rosé.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 130 g de riz longs grains.
- 1/2 poivron rouge.
- 1/2 poivron vert.
- 1/2 poivron jaune.
- 2 tomates moyennes.
- 200 g de champignons de Paris.
- 1 petite boîte (425 g) de haricots rouges.
- 2 cuillerées à soupe de persil haché.
- 1 oignon haché.
- 2 gousses d'ail hachées.
- 1 cuillerée à soupe de tahini.
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja.
- 2 dl d'eau.
- 1 cuillerée à soupe de pignons grillés.
- Huile, sel et poivre.

LA RECETTE

1. Mettez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse allant au four à micro-ondes. Faites chauffer 2 minutes sur puissance maximale. Ajoutez l'oignon haché. Mettez au four pendant 2 minutes sur puissance maximale, sans couvrir.

2. Entre-temps, lavez le riz jusqu'à ce que l'eau de rinçage devienne transparente. Égouttez soigneusement. Mettez dans la sauteuse, ajoutez 2 dl d'eau et une pincée de sel. Mettez au four pendant 8 minutes sur puissance maximale. Si le four n'est pas équipé d'un plateau tournant, faites pivoter le plat d'un demi-tour à mi-cuisson.

3. Pendant ce temps, lavez et découpez les poivrons en petits cubes. Lavez et émincez les champignons. Égouttez les haricots. Lavez les tomates et ôtez leur peau.

4. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle, sur une source de chaleur classique. Faites revenir les poivrons pendant 3 minutes en remuant, ajoutez les champignons, les haricots, les gousses d'ail hachées et les tomates concassées. Salez et poivrez. Faites revenir encore pendant 10 minutes environ. Ajoutez le tahini, la sauce de soja et le persil haché. Mélangez bien le tout.

5. Versez cette préparation dans la sauteuse et mélangez bien avec le riz. Couvrez et mettez à nouveau au four à micro-ondes pendant 2 minutes (puissance maximale).

6. Laissez reposer 5 minutes et servez parsemé de pignons grillés.