

Risotto butternut, scampis & speck

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette met du temps pour se faire mais quand elle est faite avec amour, ça donne un gout incroyable à votre repas. Comptez environ 1 heure de préparation mais vous pouvez faire la mise en place avant c'est à dire la cuisson du butternut et le décorticage des scampis.



Instructions

1. Pelez et découpez le butternut en petits morceaux. Faites les cuire au four ou dans une poêle avec du thym.
2. Pendant ce temps, préparez le bouillon de légumes, décortiquez les scampis, pelez et découpez l'ail et l'oignon.
3. Conservez quelques morceaux de butternut et mixez le reste avec une demi louche de bouillon.
4. Faites chauffer votre sauteuse, faites revenir l'ail, l'oignon et le riz pendant 2 minutes dans l'huile d'olive.
5. La patience est une vertu, c'est maintenant que vous versez petit à petit le bouillon dans le riz tout en mélangeant progressivement. Il y a pour 25 bonnes minutes. Petit à petit le riz va cuire en douceur. Vous pouvez rajouter les scampis à mi cuisson.
6. Cuisez sans matière grasse vos deux tranches de speck dans une poêle ou au four. Versez votre préparation de butternut avec les dernières louches de bouillon. Ajoutez le parmesan, salez et poivrez.
7. Dressez votre assiette avec le risotto, les morceaux de butternut et les tranches de speck grillées.
8. Il n'y a plus qu'à savourer ! :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Riz risotto	150g
Scampis	300g
Petit butternut	1
Bouillon de légumes	1,5L
Gousses d'ail	2
Oignon	1
Parmesan ou pecorino	4 càs
Tranches de speck	2
Huile d'olive	1 càs
Epices : sel et poivre	