

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Risotto de quinoa aux pointes d'asperges

Vous aimez le risotto (normalement préparé avec du riz) ou vous n'avez jamais tenté d'en préparer ?
Vous avez du quinoa mais ne savez pas comment le cuisiner ?....
Dans cette recette-ci, le quinoa remplace le riz et il ravira votre œil et votre palais....j'en suis certaine...

Le quinoa marié aux petites asperges fraîches, c'est crocrobbon !



Pour 4 personnes

250 g de quinoa (bio, si possible)
2 CS d'huile d'olive
80 g de beurre (facultatif - perso, j'ai utilisé l'allégé à 41%)
1 litre de bouillon de volaille chaud
1 oignon émincé
10 cl de vin blanc sec
4 tranches de coppa
70 g de parmesan râpé (j'en ai mis 50 g)
200 g de pointes d'asperges fines
Sel, poivre noir

Mettez à cuire les pointes d'asperges dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Faites dorer les tranches de coppa à sec dans une poêle anti-adhésive. Réservez.

Rincez le quinoa sous l'eau froide et égouttez-le bien.

Faites revenir les rondelles d'oignons dans une casserole afin qu'il devienne translucide. Ajoutez le quinoa et bien mélanger.

Ajoutez le vin blanc et réduisez le feu. Lorsque tout le vin est absorbé, mettez 2 louches de bouillon de volaille et mélangez.

Faites cuire pendant 15 à 20 min en versant le reste du bouillon petit à petit et en remuant régulièrement.

Retirez du feu, incorporez le beurre et le parmesan. Ajustez l'assaisonnement.

Ajoutez les pointes d'asperges. Servez avec la coppa croustillante et du parmesan râpé.

Info diététique : Le quinoa est riche en minéraux et en protéines, il contient à lui seul tous les acides aminés essentiels à l'organisme, alors profitez-en et mangez-en, c'est extra bon ! Peut se manger aussi bien chaud que froid et pourquoi pas, **à emporter dans votre boîte à lunch, au travail....miam !** Ca vous changera des traditionnelles salades de riz ou de pâtes...C'est une recette printanière du magazine "Saveurs" de mai 2010.