Risotto crémeux à la courge

Ingrédients :

320 g	riz rond complet bio et double quantité d'eau
3	échalotes
1 cs	bouillon végétal sans graisses en poudre bio ou de sel marin aux herbes
800 g	courge coupée en dés
100 g	tofu râpé à la râpe à röstis ou de tofu aux herbes en petits dés
2	branches de thym

Ciboulette ou persil (facult.)
Parmesan bio râpé (facult.)

Mettre riz, eau, échalotes émincées et le bouillon ou le sel à cuire 30 min.
Mettre les dés de courge à cuire 12-15 min. (selon la grosseur, ils doivent être tendres) à la vapeur douce (max. 95°, panier vapeur, four vapeur, …)
Pendant ce temps, préparer la sauce cajou.

Sauce Cajou

3 cs	purée de noix de cajou
1,5 dl	bouillon végétal sans graisses bio ou sel marin aux herbes

Délayer délicatement au moyen d'un fouet la purée de noix de cajou dans le bouillon chaud (ne pas faire bouillir).

En fin de cuisson, ajouter au risotto le tofu, la sauce à base de purée de cajou et les dés de courge, laissez chauffer légèrement.

Verser dans les assiettes et effeuiller du thym frais juste avant de servir, décorer éventuellement de brins de ciboulette ou persil effeuillé, et le parmesan râpé.

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Centre Médical Kousmine,
Rue de la Madeleine 39, 1800 Vevey, Tél. 079 674 62 25, e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch