



# Risotto de potiron à la sauge et à la noix de muscade

Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

1.500 gr de courge  
800 gr de riz carnaroli  
ou arborio  
2.500 ml de bouillon  
de légumes  
2 à 3 échalotes,  
finement hachées  
50 gr de beurre  
60 ml d' huile d'olive  
375 ml de vin blanc sec  
75 g fromage pecorino  
fraîchement râpé  
75 g crème acidulée  
3 feuilles de sauge  
75 g de graines de  
courge, écrasées ou  
râpées  
noix de muscade  
fraîchement râpée  
sel de mer & poivre  
moulu

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- Préparez un bouillon.
- Coupez environ deux tiers du potiron en très petits cubes (brunoise) et le reste en cubes d'environ 1 cm sur 1 cm.
- Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais, puis faites revenir les échalotes à feu doux.
- Ajoutez le riz et laissez mijoter jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacez avec le vin blanc, puis ajoutez la brunoise de potiron et mélangez.
- Ajoutez progressivement le bouillon chaud, louche par louche. Attendez que le liquide soit presque absorbé avant d'en ajouter une nouvelle louche.
- Quand le risotto est prêt, faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et faites frire les cubes de potiron à feu moyen vif jusqu'à ce qu'ils soient cuits et colorés. Assaisonnez avec du poivre, du sel et quelques gouttes de tamari.
- Retirez le risotto du feu et incorporez délicatement le fromage pecorino râpé et la crème fraîche.

- › Assaisonnez avec du poivre moulu, du sel de mer et de la noix de muscade. Couvrez la casserole et laissez reposer encore 2 minutes.
- › Répartissez le risotto dans des assiettes, décorez avec quelques cubes de potiron frits, puis terminez par les petites feuilles de sauge, les graines de potiron écrasées et quelques gouttes d'huile.

