



# Risotto végétalien à la citrouille

*Le risotto a la réputation d'être difficile à réussir, mais je ne pense pas que ce soit entièrement justifié. Bien sûr, comme pour la plupart des choses, il y a quelques « à faire » et à ne pas faire », mais ce n'est pas quelque chose qui est difficile à maîtriser, je vous le promets. Laissez-moi expliquer plus en profondeur les ingrédients que j'ai utilisés dans cette recette et pourquoi.*

## En savoir plus sur les ingrédients

**Citrouille** : vous voulez utiliser une citrouille ferme et savoureuse (comme la kabocha, le potiron ou la butternut, qui s'appelle butternut dans la plupart des pays du monde d'ailleurs), pas le genre fade et aqueux destiné aux lanternes d'Halloween. J'ai fait rôtir ma citrouille au four jusqu'à ce qu'elle soit magnifiquement caramélisée. J'en ai utilisé une partie pour en faire de la purée (que j'ai ajoutée directement au risotto) et j'en ai laissé une partie entière pour la disposer sur le plat. N'utilisez pas de citrouille en conserve, car une certaine saveur sera perdue, et la citrouille en conserve n'est pas fabriquée à partir de citrouille rôtie. J'utiliserais environ une tasse de purée de citrouille (240 ml).

**Riz** : obtenir le bon type de riz est absolument vital, car il possède certaines propriétés de cuisson qui distinguent le risotto des autres céréales de riz. Vous aurez besoin d'un riz émoussé à grains courts et à beaucoup d'amidon, comme l'Arborio, du nom d'une ville de cette région. Ou le carnaroli qui est un peu plus difficile à obtenir, mais il est considéré comme encore meilleur que l'arborio pour les risottos.

**Vin** : le vin blanc est un élément de saveur classique dans un risotto. Ce risotto à la citrouille s'accorde à merveille avec un chardonnay ou un riesling. Les saveurs caractéristiques de ces vins se marient bien avec le parmesan et les notes sucrées de la citrouille. Ces cépages français et allemands, très appréciés, sont largement cultivés dans le nord de l'Italie.

Mais si vous ne souhaitez pas utiliser d'alcool, augmentez simplement la quantité de bouillon de légumes ou d'eau, et ajoutez une touche de vinaigre balsamique pour compenser l'acidité apportée par le vin au plat.

**Ail :** L'ail est un exhausteur de goût si immédiat et accessible et si vous êtes déjà venu ici, vous savez que je suis un diable ! Je l'ai utilisé ici de deux manières différentes. J'ai utilisé de l'ail sauté pour ajouter cette luminosité appétissante au plat ainsi qu'une tête entière d'ail rôti (vous pouvez utiliser moins de clous de girofle si vous le souhaitez) pour ajouter un peu de douceur douce et plus de profondeur de saveur.

**Bouillon de légumes :** Le bouillon de légumes infuse beaucoup de saveur au riz. Vous pouvez utiliser un cube de bouillon (Morgan) dissous dans l'eau, mais le bouillon fait maison est toujours le meilleur. Cependant, j'ai utilisé de l'eau dans cette recette à de nombreuses reprises, car une combinaison de miso, de levure nutritionnelle, d'ail rôti et de purée de citrouille rôtie donne beaucoup de goût. Alors, ne stressiez pas si vous n'avez pas de bouillon de légumes sous la main.

**Miso :** si vous cuisinez des repas végétaliens depuis un certain temps maintenant, vous connaissez certainement déjà le miso, car c'est un excellent stimulant de saveur à base de plantes et un aliment de base végétalien. J'adore l'utiliser en général, mais la combinaison de miso et de citrouille est particulièrement spéciale, donc l'utiliser dans ce plat était une évidence.

Pour cette recette, je vous conseille le miso blanc. C'est l'un des miso les plus riches, car il contient une grande proportion de riz, mais son goût reste doux par rapport aux autres variétés. C'est d'ailleurs le miso le moins salé et le plus riche en glucides.

**Levure nutritionnelle :** un autre assaisonnement végétalien de base qui apporte beaucoup de profondeur en saveur et une pointe de fromage. Typiquement, un risotto est gratiné avec du fromage, parfois plus d'un type, et du parmesan râpé (que beaucoup de gens ne réalisent pas n'est en réalité pas végétarien, car il contient de la paille, c'est-à-dire une enzyme obtenue à partir de la muqueuse de l'estomac de veaux). C'est certainement un ajout banal à un risotto traditionnel. C'est pourquoi j'ajoute de la levure nutritionnelle : elle apporte de la complexité et un soupçon de fromage, sans utiliser d'enzyme provenant de la muqueuse de l'estomac des veaux. Si vous n'en avez pas dans votre placard, ce n'est pas grave, sautez simplement cette étape.







**Crème végétalienne** : Le risotto traditionnel tire son onctuosité de la cuisson lente du riz, mais aussi d'une grande quantité de graisse ajoutée - souvent du beurre, de la crème et du fromage sont ajoutés. Personnellement, je l'ai toujours trouvé un peu trop, mais je trouve qu'un peu de graisse ajoutée peut être agréable. Vous pouvez y parvenir de différentes manières. Vous pouvez simplement ajouter un bouton de beurre végétalien si vous le souhaitez, ou une touche de crème végétalienne, comme l'avoine, le soja ou la noix de cajou.

Une cuillère à soupe de beurre de noix de cajou (diluée dans un peu d'eau d'abord) est également une bonne option - elle a une saveur neutre et légèrement sucrée, qui améliore magnifiquement la citrouille sucrée. C'est pratique, car tout ce que vous avez à faire est d'ouvrir un bocal. En termes de montant, ajustez-le à vos propres préférences personnelles. Je préfère ajouter juste un peu, mais si vous préférez un plat principal plus indulgent, vous pouvez être un peu plus lourd.

Vous pouvez également remplacer la moitié du bouillon par du lait végétal crémeux à saveur neutre (j'aime utiliser du lait d'amande ou de soja ici) pour rendre le risotto plus crémeux sans avoir besoin de crème végétalienne.

**Jus de ciron / balsamique** : une petite quantité offre un bon contraste avec la citrouille sucrée et le beurre de noix de cajou crémeux et sucré, mais assurez-vous de goûter le plat et n'ajoutez que si vos papilles gustatives le jugent nécessaire - votre citrouille peut être moins sucrée que la mienne, par exemple.

## En savoir plus sur la méthode.

**Ne pas rincer** : contrairement à d'autres types de riz, le riz arborio (ou carnaroli) ne doit pas être rincé avant de faire un risotto. Le rinçage du riz permet de se débarrasser de l'excès d'amidon, ce qui aide à garder les grains de riz séparés après la cuisson, mais dans ce cas, ce que nous voulons, c'est exactement le contraire.

**Allez lentement** : assurez-vous de le chauffer à basse température moyenne à tout moment. Un risotto bien fait prend un peu de temps à faire, alors ne précipitez pas les choses.

**Garder le stock (bouillon) chaud** : Il est important que, à part le vin, les liquides que vous ajoutez progressivement à votre riz soient chauds afin que le riz continue à cuire sans interruption pendant que vous versez lentement le bouillon dans la poêle. Si le bouillon était froid, tout le plat devrait se refroidir à chaque ajout de bouillon, ce qui perturberait le processus de cuisson.

**Mélanger souvent** : une autre chose importante à retenir est que, contrairement à d'autres plats de riz, comme la paella, le risotto doit être fréquemment, mais doucement et lentement agité pour libérer de l'amylopectine - un type d'amidon présent dans le riz risotto qui est responsable de son onctuosité caractéristique.

**Est-ce fait ?!** : Un risotto est prêt lorsque ses grains de riz sont complètement cuits tout en conservant un peu de morsures (en abrégé « al dente »). Une fois que votre riz atteint ce stade, arrêtez d'ajouter des liquides même si vous en avez des restes, couvrez la casserole avec un couvercle et laissez le plat reposer brièvement (3 minutes environ) avant de servir. En ce qui est de consistance, passez une cuillère en bois au milieu de votre poêle, si le risotto se précipite pour remplir l'espace, il est trop rissant, il a donc besoin d'un peu plus de temps sur la cuisinière. Il devrait se déplacer très lentement pour remplir la piste laissée par votre cuillère à la place.







Pour 10 personnes

---

INGRÉDIENTS

---

1.500 g de citrouille ferme).  
100 ml d'huile d'olive  
2 têtes d'ail, divisées  
20 feuilles de sauge  
2 gros oignons, finement  
coupés en dés  
1.500 ml de bouillon de  
légumes  
70 g de pâte de miso  
blanche  
90 g de levure  
nutritionnelle (facultatif).  
750 g de riz au risotto  
(carnaroli)  
350 ml / de vin blanc  
sel et poivre noir,  
150 ml / de crème  
végétalienne 25 g / de  
beurre de noix de cajou  
dans 120 ml d'eau  
30 ml de vinaigre  
balsamique de ou de jus de  
citron

---

MODE DE PRÉPARATION

---

- Faites chauffer le four à 220° C et prenez une très grande plaque de cuisson.
- Coupez la citrouille en dés de 1,25 cm et enrobez-la d'huile d'olive. Assaisonner légèrement et étaler sur la plaque de cuisson.
- Coupez le haut de la tête d'ail pour exposer les gousses, arrosez d'huile d'olive et enveloppez-la complètement dans deux couches de papier sulfurisé antigras ou dans un morceau de papier d'aluminium et placez-la sur le plateau, à côté de la citrouille.
- Mettez dans le four chaud. Faites bien remuer la citrouille après 20 minutes et vérifiez l'ail - c'est cuit lorsque les gousses sont molles jusqu'au bout. Retirez l'ail du four si c'est prêt.
- Continuez à rôtir la citrouille jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement carbonisée.
- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole à fond épais, pour laquelle vous avez un couvercle ajusté. Ajoutez les feuilles de sauge et laissez-les s'émulsionner dans l'huile chaude pendant 30 à 45 secondes. Une fois terminés - ils deviendront plus foncés et rigides - pêchez-les dans l'huile et placez-les sur un morceau de papier essuie-tout, mettez-les de côté.
- Ajoutez l'oignon coupé en dés à l'huile aromatisée à la sauge. Faire frire à feu doux jusqu'à ce qu'il soit translucide, en remuant de

temps en temps. Saisonnez, en gardant à l'esprit que le miso et votre bouillon (s'il est salé) apporteront également un peu de salinité, alors allez-y doucement.

- Réchauffez le bouillon de légumes dans une casserole séparée. Prenez une touche de bouillon chaud et versez-la dans un bol séparé avec de la pâte de miso et de la levure nutritionnelle. Mélangez les trois jusqu'à ce que vous obteniez un mélange lisse et sans grumeaux, puis ajoutez-le à la casserole principale.
- Remuez bien. Gardez ce stock chaud. Une fois que l'oignon est translucide, ajoutez les gousses d'ail hachées et assaisonnez légèrement. Faire frire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'il soit parfumé et ramolli (environ 2 minutes).
- Incorporer le riz carnarolib et le faire frire pendant quelques secondes, en remuant fréquemment. Ensuite, ajoutez du vin et remuez bien le riz pour qu'il ne colle pas à la poêle. Laissez le vin cuire complètement avant d'ajouter la première petite portion du bouillon chaud.
- Continuez à ajouter le bouillon, en petites quantités, jusqu'à ce qu'il

soit complètement absorbé par le riz avant d'ajouter la portion suivante.

- Assurez-vous de remuer souvent le riz pour activer l'amidon, ce qui fait un risotto crémeux.
- Une fois la citrouille sortie du four, transférez 1 tasse (environ 150 g) de citrouille rôtie, les gousses d'ail pressées et 1 tasse d'eau dans un mélangeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Ensuite, ajoutez le reste du bouillon et réchauffez le tout, avant de l'ajouter au risotto petit à petit, comme vous l'avez fait avec le bouillon jusqu'à présent. Continuez à ajouter le liquide (vous n'en aurez peut-être pas besoin de tout) au riz jusqu'à ce que le riz soit presque cuit. Diminuez les quantités de liquide vers la fin, car vous voulez que le riz soit cuit correctement - doux, mais avec une petite bouchée (al dente) ainsi que la bonne consistance - si vous passez une cuillère en bois au milieu du risotto, le riz devrait remplir l'espace derrière votre cuillère très lentement. Une fois que le riz est al dente, incorporez de la crème végétalienne si vous l'utilisez, affinez l'assaisonnement et ajoutez un peu de vinaigre balsamique si vous aimez une touche d'acidité pour

briser l'onctuosité. Éteignez le feu, couvrez la casserole et laissez le risotto reposer pendant 3 à 5 minutes. Répartir le risotto entre les

bols, garnir de courges musquées rôties, de feuilles de sauge émiettées et éventuellement d'amandes grillées.

