

# Risotto

Ingrédients de base

riz

vins

bouillon

fromage

PRINCIPATO DI  
**LUCEDIO**



**RISO CARNAROLI**



**AZIENDA AGRICOLA**  
**PRINCIPATO DI LUCEDIO**  
**TRINO (VC) PIEMONTE**  
**ESTATE GROWN SUPERFINO RICE**  
Product of Italy  
Net Wt. 1.1 lbs (17 oz.) 500g

# Le choix d'un bon riz

## Le meilleur riz pour un risotto ?

Depuis des siècles, les Italiens cultivent le riz dans le nord du pays. L'Italie reste le premier producteur de riz en Europe. Voici les trois types de riz les plus couramment utilisés pour préparer le risotto parfait : le carnaroli, le vialone nano et le l'arborio.

Le riz pour risotto est riche en amidon. C'est pourquoi les grains collent bien entre eux. Ils absorbent l'humidité tout en restant fermes sous la dent.

**Le Carnaroli** est le meilleur riz pour risotto. Il est considéré comme la Rolls-Royce des riz-risotto du Piémont et de la Lombardie.

Avec le carnaroli, vous obtiendrez un délicieux risotto crémeux.

Son temps de cuisson est de 18 à 20 minutes.

Fermeté +++++

**Le Vialone Nano** est la variété la plus cultivée et la plus utilisée en Vénétie. Vous pouvez comparer ce riz au carnaroli. Il absorbe beaucoup d'humidité, mais libère également davantage l'amidon. Cela donne un risotto plus collant que si vous le faisiez avec du carnaroli. Ce riz est un peu plus cher que l'Arborio.

Il est servi « all'onda », c'est-à-dire très liquide, de sorte qu'une vague se forme dans l'assiette lorsque vous l'inclinez.

Il est également excellent pour préparer l'okayu, qui est un plat de déjeuner typique des moines zen, composé d'une bouille de riz accompagnée de tsukemonos; *petits légumes marinés - fermentés*.

Temps de cuisson : entre 15 et 16 minutes.

Fermeté ++++

**L'Arborio** est la variété la plus connue en dehors de l'Italie.

Ce riz doit son nom à la ville d'Arborio, dans la vallée du Pô, où il est cultivé.

Le grain de riz absorbe moins d'humidité et libère plus d'amidon. Vous obtenez donc une substance plus collante. Il est le plus souvent utilisé pour préparer du risotto et est relativement moins cher que le carnaroli et le vialone nano.

Temps de cuisson : entre 15 et 16 minutes.

Fermeté ++

Vous pouvez également préparer le risotto avec d'autres céréales, telles que du blé, épeautre, orge, quinoa, bulgur ... il n'y a pas de limites.

# Le vin

## L'impact du vin choisi dans votre risotto

Dans la préparation d'un risotto, le vin ne perd rien de ses saveurs et de ses arômes, qu'il soit blanc, sec ou plus doux. C'est pourquoi il est si important de le choisir avec soin, en accord avec les autres ingrédients de votre risotto !

Le vin contribue à créer un bouillon qui imprègne lentement le riz. Le rôle du vin est donc avant tout d'apporter du goût à votre plat, à la manière d'un véritable ingrédient. Il met également en valeur les saveurs des autres ingrédients, notamment les légumes, les champignons, la viande et les fruits de mer. Sa robe apporte également une couleur particulière au bouillon et au riz, ce qui rend le risotto particulièrement appétissant et chaleureux. C'est un ingrédient indispensable pour un plat réconfortant comme celui-ci !

Le vin doit être sélectionné avec le même soin que celui accordé au choix des autres ingrédients pour donner sa personnalité à un risotto.



## Le Chardonnay du Sud

Ce cru fait partie de ces vins de Bourgogne qui gagnent du terrain vers le sud de la France. Il s'agit d'un vin blanc sec qui accompagnera à merveille votre risotto, mais aussi de nombreuses autres recettes. Pour un risotto parfait, combinez-le à des fruits de mer, comme des crevettes, pour un risotto de la mer tout en fraîcheur.

## **Le blanc du Rhône**

La vallée du Rhône constitue le deuxième plus grand vignoble de France après celui de la région bordelaise. C'est aussi le plus ancien. On y trouve du vin blanc sec comme des bouteilles plus fruitées. Si vous ne savez pas quel vin blanc pour risotto choisir, vous pouvez piocher sans crainte dans ce vignoble, plus connu pour son vin rouge, mais offrant de belles pépites basées sur des cépages particuliers : grenache blanc, marsanne, bourboulenc, viognier...

## **Le choix d'un vin plus doux**

Le vin blanc sec est d'ordinaire privilégié dans les recettes de risotto, surtout dans les versions crémeuses, c'est-à-dire les plus riches. L'acidité du vin permet en effet d'absorber la matière grasse contenue dans la crème ou le parmesan. Cependant, notamment dans le cas plus léger d'un risotto aux champignons par exemple, il peut tout à fait être indiqué de recourir à un vin plus doux, sans pour autant opter pour un muscat : coteaux-du-layon, gewurztraminer alsacien, banyuls...

Avec un tel choix, il faut s'attendre à ce que votre riz spécial risotto et tous les autres ingrédients dévoilent un goût un peu plus sucré qu'avec un vin blanc sec au moment de la dégustation. Une association idéale pour un risotto aux cèpes, par exemple !

## **Les blanches du Sud-Ouest**

Vous recherchez quel vin blanc pour un risotto choisir parmi les blanches du Sud-Ouest ? Le choix est aussi vaste que le vignoble, et la palette des saveurs va du vin blanc sec avec un jurançon ou un côtes-de-bergerac au vin blanc moelleux comme un gaillac ou un bergerac. Lors de la cuisson de votre risotto, ces blancs apporteront une note gourmande au riz et un caractère résolument fort.

Certains plats peuvent également être préparés avec un vin rouge.



# Produits du maraîcher

Un bon risotto se prépare principalement avec des légumes bio de saison et d'autres produits saisonniers.  
Asperges, champignons, endives, tomates, carottes, potiron, aubergines .....  
.... y a pas de limites.

# Bouillon de Légumes



Rien ne vaut un bouillon de légumes fait maison pour un risotto parfait : en goûtant une cuillère de ce breuvage, vous reconnaîtrez le goût de chacun des légumes (carottes, navets, oignons...). En plus d'être parfumé et réconfortant, le bouillon de légumes est excellent pour la santé grâce à ses nombreuses qualités nutritionnelles, surtout si on le prépare soi-même !

Composé essentiellement d'eau, il a d'abord l'avantage d'être hydratant. Et cette eau est elle-même riche en minéraux et en vitamines ! En la consommant, vous absorbez aussi les nutriments des légumes.

Concrètement, un bouillon fait maison renforce les défenses immunitaires et aide à lutter contre les infections. Enfin, les nutriments des légumes sont parfaits pour éviter une trop forte acidification de l'organisme, qui provoque de l'hypertension ou de l'ostéoporose.

## **Quels sont les ingrédients indispensables au bouillon ?**

Quelle quantité de bouillon prévoir ? Il faut compter trois fois le poids de riz. Par exemple, si vous souhaitez cuisiner 300 g de riz, il vous faudra environ 900 g de bouillon. La recette ci-dessous vous permettra d'obtenir environ 1,5 litre de bouillon.

**Pour préparer un bouillon de légumes pour risotto, vous aurez besoin de :**

4 carottes	laurier, thym et romarin (à votre convenance).
3 navets	2 clous de girofle (facultatif)
2 poireaux	1 verre de vin blanc sec (facultatif).
2 oignons jaunes	3 litres d'eau froide
branches de céleri (facultatif)&	sel, poivre

**À savoir :** la recette du bouillon de légumes n'obéit pas à des règles fixes ! Au contraire, n'hésitez pas à ajuster les quantités de légumes en fonction de vos goûts.

Vous pouvez également ajouter les épluchures de légumes dans votre bouillon. Veillez simplement à bien laver les carottes, les navets et les poireaux avant de les ajouter. Enfin, vous pouvez remplacer l'oignon par l'ail.

**Découvrez toutes les étapes pour préparer un bouillon de légumes pour risotto.**

La préparation d'un bouillon est en effet très simple !

1. Commencez par éplucher les deux oignons, puis piquez chacun d'un clou de girofle, si vous en avez envie.
2. Épluchez les autres légumes avant de les couper en morceaux. Deux ou trois morceaux suffiront pour les carottes et les navets. Quant aux poireaux, fendez-les en deux dans le sens de la longueur avant de les découper en trois morceaux.
3. Placez les oignons et les légumes dans une cocotte.
4. Ajoutez les aromates.
5. Ajoutez ensuite les 3 litres d'eau froide et le vin blanc sec.
6. salez et poivrez à votre convenance.

7. Portez le tout à ébullition, puis laissez cuire à feu doux pendant environ une heure, sans couvrir la cocotte.
8. Votre bouillon de légumes est prêt lorsque vos légumes sont fondants : retirez-les avec une écumoire.
9. Filtrez ensuite le bouillon dans un chinois.

### **Votre bouillon est prêt ? Place à la cuisson du riz !**

Rassurez-vous : si vous n'avez pas le temps de préparer vous-même un bouillon de légumes, il existe une alternative : le cube de bouillon que vous devrez diluer dans de l'eau. Légumes, volaille, bœuf, poule au pot... À vous de choisir selon vos goûts.

L'incorporation du bouillon fait partie des trois étapes incontournables de la cuisson du risotto. Après avoir fait revenir votre riz à feu moyen dans du beurre ou de l'huile d'olive (idéalement le riz carnaroli), vous pourrez ajouter des louches de bouillon, les unes après les autres. Comptez une vingtaine de minutes pour la cuisson, le temps que le riz absorbe tout le liquide.



# Fromage

Pour obtenir un risotto crémeux, il est nécessaire d'utiliser du fromage dans une dernière étape appelée « mantecatura ». Traditionnellement, il s'agit de parmesan. Il peut toutefois être remplacé par du parmigiano reggiano, fromage italien de la famille des grana.

**Le parmesan** est un fromage italien de la famille des grana, produit avec du lait de vache partiellement écrémé par surfaçage, sans ajout d'additifs, dans une zone limitée de l'Émilie-Romagne, au sud de la Lombardie.

## Pecorino Romano

Ce fromage ressemble également au parmesan, mais sa composition diffère. Fabriqué à partir de lait de brebis (contrairement au parmesan, à base de lait de vache), le pecorino romano est donc beaucoup plus gras. Il a un goût plus prononcé et contient plus de sel que le parmesan.

Vous pouvez également utiliser d'autres fromages, tels que le cheddar, le gorgonzola ou le vieux Brugge.