



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.

Envie de découvrir des recettes de risottos à la fois simples et savoureuses ?