

Risotto de quinoa aux champignons

Ingrédients

- 160 g de champignon frais (au choix)
- 200g de quinoa
- 60g de noix
- 2 oignons
- Persil
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes
- Sel, poivre

Préparation

1. Préparez les champignons : lavez et coupez-les en morceaux.
2. À feu moyen, faites revenir les champignons dans une sauteuse avec les oignons découpés et un filet d'huile d'olive. Cuire pour 5-8 min environ, en vérifiant qu'ils ne brûlent pas.
3. Ajoutez le quinoa puis les noix concassées et le persil. Mélangez bien afin de bien enrober le quinoa des saveurs, laissez prendre 2-3 minutes environ.
4. Ajoutez le bouillon de légumes petit à petit en tournant régulièrement.
5. Laissez mijoter 40min. environ en pensant à remuer fréquemment et à ajouter le bouillon dès absorbé par le quinoa.
6. Répétez l'opération jusqu'à ce que le quinoa soit tendre mais croquant.
7. Retirez du feu et ajoutez du parmesan, selon votre goût.

Servez ce risotto de champignons avec une viande, un poisson ou, tout simplement, avec une salade de légumes de saison.