

Risotto à la betterave

Ingrédients

- 2 betteraves crues
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 150g de riz à risotto
- 120 ml de vin blanc
- 2 c. à s. de levure de bière
- 3 pincées de thym sec
- 750 ml de bouillon de légumes
- 50g de feta
- 50g de lait végétal/animale
- Sel, poivre
- Quelques noix fraîches



Préparation

1. Râpez les betteraves et les faire cuire à vapeur 15 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, découpez-les en petits cubes. Réservez.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y ajouter l'oignon rouge coupé en petits cubes. Laissez cuire environ 5 minutes, en tournant régulièrement.
3. Ajoutez aux oignons, les gousses d'ail émincées et faites cuire 2 minutes.
4. Ajoutez ensuite le riz, retirez du feu et mélangez bien pour les grains s'imprègnent.
5. Remettre sur le feu et ajoutez les cubes de betterave, la levure de bière, le poivre et 2 pincées de thym.
6. Mélangez et déglacez avec le vin blanc. Laissez le vin s'évaporer et cuire complément avant d'ajouter le bouillon en plusieurs étapes. 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 le riz souvent pour activer l'amidon, ce qui donne un risotto crémeux.
7. Goûtez un grain de riz pour vous assurer qu'il est presque prêt et surtout « Al dente » (qu'il ait un peu de mordant au goût), environ 15-20 minutes. Si c'est le cas, éteignez le feu, couvrez la casserole et laissez reposer le risotto pendant 5 minutes.
8. Pendant ce temps, préparez la sauce à la feta : dans un mixeur ajoutez la feta, le lait végétal et 1 pincée de thym. Mixez et servez avec le risotto, ajoutez ensuite quelques noix fraîchement cassées.