

Risotto aux courgettes et au tofu fumé

Ingrédients (pour 4 personnes :

- 200g de tofu fumé
- 300g de riz spécial risotto
- 800g de courgettes
- huile d'olive
- 2 litres de bouillon
- 4 cuillères à soupe de crème de soja
- persil ciselé
- sel, poivre



Rincez le riz puis le laisser tremper dans un bol d'eau.
Lavez et coupez les courgettes en dés .
Coupez en fines lamelles le tofu fumé.

Faites revenir les courgettes et le tofu dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce que les dés de courgettes soient bien fondants.

Égouttez le riz et l'ajouter au contenu de la poêle. Mélangez.
Ajoutez deux louches de bouillon et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption. Ajoutez de nouveau du bouillon et procédez ainsi jusqu'à cuisson complète du riz.
Avec la dernière louche, ajouter la crème.

Parsemez de persil ciselé, assaisonnez de sel et poivre.

Servir aussitôt.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60