



# J'IRAI CUISINER CHEZ VOUS

## RISOTTO DE BOULGHOUR FIN AUX NOIX DE SAINT JACQUES (TORONTO)



4-6 personnes



40 mn



25 mn

### INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 3 noix de Saint Jacques par personne
- 250 gr de boulghour fin
- 1 oignon rouge
- 200 gr de champignon de Paris
- Quelques branches de thym frais
- 50 cl de jus de carotte
- 1 généreuse pincée de cardamome pulvérisée ou d'épices Thai
- 2 tomates
- 250 gr de haricots verts frais
- 3 c. à soupe de petits pois croquants séchés
- 1 petite poignée de chips de plantain
- 1 généreuse pincée d'origan en poudre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

**Accords mets & vins :** Yvan vous conseille de déguster ce plat avec un Côtes du Rhône Villages Laudun blanc.

### DÉROULEMENT DE LA RECETTE

**1.** Éplucher 1 oignon rouge, le hacher finement. Nettoyer au pinceau les champignons de Paris afin d'éliminer tout le sable puis couper en petits morceaux.

**2.** Placer une casserole sur feu moyen. Lorsque celle-ci est chaude, verser un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon rouge émincé finement, faire revenir 3 à 4 mn. Ajouter les champignons, mélanger à l'aide d'une cuillère et laisser revenir quelques minutes pour obtenir une légère coloration.

**3.** Verser le boulghour fin en pluie sur le mélange oignon et champignon. Mélanger et laisser revenir à feu doux quelques minutes pour que le boulghour soit bien imprégné des saveurs et de l'huile. Verser les 50 cl de jus de carotte, laisser frémir en remuant de temps en temps.

Après quelques minutes, ajouter les tomates coupées en petits morceaux et mélanger. Ajouter une généreuse pincée de cardamome ou mélange d'épices thai. Si le boulghour manque de jus, ajouter un verre d'eau.

**4.** Après 10 mn de cuisson, ajouter les haricots verts coupés en petits morceaux et remuer.

**5.** Préparer les noix de Saint Jacques : saler et poivrer légèrement, arroser d'un léger filet d'huile d'olive. Mélanger et réserver.

**6.** Assaisonner le risotto : sel, poivre et un filet d'huile d'olive. Mélanger. Le risotto doit être bien humide (avec du jus). Si nécessaire, ajouter un peu de jus de carotte. Pour finir, ajouter les petits pois croquants et les chips de plantain avec une pincée de thym frais.

**7.** Saisir les noix de Saint Jacques dans la poêle sur feu très chaud : 40 secondes sur chaque face.

L'idéal est de verser le risotto dans les assiettes pendant la cuisson des noix de Saint Jacques puis de poser ces dernières en surface une fois cuites !