

Risotto à la provençale

30 ml	huile d'olive	2 c. à table
1	oignon moyen haché	1
300 ml	riz arborio	1 1/4 tasse
625 ml	eau	2 1/2 tasses
5 ml	sel	1 c. à thé
Sauce		
15 ml	huile d'olive	1 c. à table
2	échalotes moyennes, coupées en dés (ou le blanc de 4 oignons verts)	2
2	gousses d'ail émincées	2
125 ml	vin blanc	1/2 tasse
4	tomates moyennes pelées et hachées	4
250 ml	champignons coupés en quatre	1 tasse
150 ml	poivron vert, rouge ou jaune coupé en dés	2/3 tasse
125 ml	courgette coupée en dés	1/2 tasse
15 ml	basilic séché	1 c. à table
5 ml	de chaque : origan et thym séchés	1 c. à thé
pincée	de chaque : sel et poivre	pincée
60 ml	persil frais, haché	1/4 tasse
	parmesan râpé	

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole ; y cuire l'oignon pendant 3 minutes en remuant. Ajouter le riz ; le faire dorer en remuant, pendant environ 5 minutes. Ajouter l'eau et le sel ; amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit *al dente*.
2. Préparation de la sauce : Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole ; en remuant, cuire les échalotes et l'ail jusqu'à ce que ces dernières aient ramolli. Incorporer le vin et les tomates ; cuire 5 minutes. Ajouter les champignons, le poivron, la courgette, le basilic, l'origan et le thym ; laisser mijoter la sauce jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Saler et poivrer.
3. À l'aide d'une cuillère, former une couronne de riz dans une grande assiette de service réchauffée ; mettre la sauce au centre. Garnir de persil et de parmesan râpé au goût.

PAR PORTION

Calories : 375

Fibres alimentaires : 4 g

Matières grasses : 11 g

Glucides : 62 g

Protéines : 6 g

4 PORTIONS

Ronald Davis, chef

Debra McNair, Dt.P.

Cette variante du risotto facile à faire s'accompagne d'une sauce de tomates, de courgettes, de champignons et de poivrons à la provençale.

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**