



# « Risotto » d'orge créatif

## Ingrédients

### LÉGUMES

- Filet d'huile d'huile végétale
- 1/2 courge butternut (2 tasses ou 350 g) pelée, en petits dés de 1 cm
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 1 barquette de champignons de paris tranchés finement
- Sel et poivre, au goût

### RISOTTO D'ORGE

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 poireau émincé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 1/2 tasse (375 ml - 325 g) d'orge perlé rincé et égoutté
- 4 tasses (1 litre) de bouillon de poulet réduit en sodium

### GARNITURE

- 200 g de petites crevettes nordiques cuites, décortiquées et congelées
- Zeste de 1/2 citron
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage, au choix, râpé ou émietté
- 2 c. à soupe (30 ml) de fines herbes hachées, au choix
- Épices, aromates et/ou condiments, au choix
- Sel et poivre, au goût

## VOUS AUREZ BESOIN DE :

- casserole moyenne
- planches à découper
- couteaux
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- cuillère de bois
- économe
- plaque à pâtisserie
- papier parchemin
- grande poêle
- râpe

## Méthode

Préchauffer le four à 475 °F.

### LÉGUMES

- 1 Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et y déposer les dés de courge. Arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer.
- 2 Cuire au four 20-25 minutes.
- 3 Chauffer une grande poêle à feu élevé, verser 1 c. à soupe d'huile végétale.
- 4 Sauter les champignons jusqu'à qu'ils soient colorés. Assaisonner.

### RISOTTO D'ORGE

- 1 Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-doux et ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile.
- 2 Faire suer le poireau pendant 3 minutes.
- 3 Ajouter l'ail et l'orge, cuire 2 à 3 minutes, en remuant.
- 4 Ajouter **2 tasses** (500 ml) de bouillon de poulet. Cuire pendant 15 minutes en remuant régulièrement ou jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé.
- 5 Ajouter **2 tasses** (500 ml) de bouillon de poulet. Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit cuit, en remuant régulièrement. Ajouter du bouillon, au besoin.

### GARNITURE

- 6 Ajouter les crevettes, le zeste de citron et les légumes au risotto d'orge. Mélanger et goûter pour évaluer l'assaisonnement et les possibilités.
- 7 Ajouter, au choix : un fromage, une herbe et/ou une épice, un aromate et/ou un condiment.  
**Goûter entre chaque ajout d'ingrédient**, ajuster les saveurs et l'assaisonnement pour atteindre un bon équilibre.



**ASTUCE DU CHEF :** pour accélérer la cuisson, chauffer le bouillon avant de l'ajouter à l'orge.

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** varier les légumes au fil des saisons. Au printemps, remplacer la courge par l'asperge, l'été par le poivron coloré ou l'aubergine.