

ARANCINI BACON ET POIS VERTS

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

142
CALORIES

6 g
PROTÉINES

13 g
GLUCIDES

6 g
MATIÈRES GRASSES

25
minutes
PRÉPARATION

45
minutes
CUISSON

25
PORTIONS

COUPES



Bacon

INGRÉDIENTS

3 oz	Beurre	85 g
1	Échalote, ciselée	1
1	Branche de thym, effeuillée	1
4 ½ oz	Riz Arborio ou Carnaroli	125 g
4 tasses	Bouillon de volaille	1 L
½ tasse	Vin blanc sec	125 ml
2 oz	Parmesan, râpé	55 g
1/2	Citron, le jus	1/2
Au goût	Sel et poivre au goût	Au goût

LA GARNITURE

1 lb	Bacon du Québec	454 g
½ lb	Petits pois verts	225 g
1	Échalote, hachée	1
1	Gousse d'ail, hachée	1

LA PANURE

3 ½ oz	Farine	100 g
2	Oeufs	2
Au besoin	Chapelure	Au besoin
Pour la friture	Huile de canola	Pour la friture

PRÉPARATION

MÉTHODE

1. Dans une casserole, faire fondre le ¼ du beurre et faire suer les échalotes et le thym. Ajouter le riz, chauffer à feu vif et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide, enrobé du corps gras (cette étape se nomme « nacrer le riz »).
2. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon et le maintenir au chaud.
3. Mouiller avec le vin blanc sec et laisser réduire à sec.
4. À feu doux, à découvert, ajouter graduellement le bouillon chaud au riz et remuer constamment, jusqu'à ce que le riz absorbe chaque fois le liquide ajouté. Il sera cuit lorsque qu'il sera *al dente* (encore ferme sous la dent). Saler et poivrer à mi-cuisson.
5. Au terme de la cuisson, hors du feu, incorporer au riz le parmesan, le reste de beurre et le jus de citron.

LA GARNITURE

1. Dans une poêle froide disposer le bacon. À feu vif, cuire les tranches de bacon jusqu'à coloration complète.
2. Retirer le bacon de la poêle et égoutter les tranches sur un papier absorbant.
3. Hacher les tranches en fins morceaux.
4. Dans une casserole d'eau bouillante et salée, blanchir les petits pois 8 minutes, puis les égoutter.

Dans la même poêle que le bacon, faire revenir l'échalote 2 minutes à feu vif. Ajouter l'ail puis les pois verts. Mélanger régulièrement et laisser cuire 5 minutes, à feu moyen.

Ajouter le bacon haché et les petits pois au risotto. Rectifier l'assaisonnement, au besoin.

Étaler le risotto sur une plaque ou un plateau. Laisser tiédir puis conserver au réfrigérateur pour 30 minutes.

Préchauffer l'huile de la friteuse au maximum.

Prendre 3 assiettes, dans l'une, mettre la farine, dans une autre, le lait et les œufs que vous battez à la fourchette, et dans la troisième, la chapelure.

Former des boules d'environ 2 cm de risotto, les rouler dans la farine, puis les passer dans l'œuf battu avec le lait et enfin dans la chapelure.

Faire frire dans l'huile. Servir chaud.