

Risotto aux asperges Portions: 5

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 6 minutes

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- 1 échalote hachée**
- 1 gousse d'ail émincée**
- 1 1/2 tasse de riz Arborio**
- 1/3 tasse de vin blanc**
- 3 tasses de bouillon de légumes**
- 1 cuillère à café de zeste de citron**
- 2 cuillerée à thé de feuilles de thym**
- Sel et poivre au goût**
- 1 bouquet d'asperges, parées**
- 1 cuillère à soupe de beurre**
- 2 cuillères à soupe de parmesan, râpé**



Appuyez sur le bouton SAUTÉ du Instant Pot. Verser l'huile d'olive et faire revenir l'échalote et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajouter le riz Arborio et remuer pendant 30 secondes avant d'ajouter le vin blanc. Verser le bouillon de légumes. Assaisonner avec d sel et du poivre. Incorporer le zeste de citron et les feuilles de thym. Fermer le couvercle et fermer l'évent. Appuyez sur le bouton MANUAL/PRESSURE COOK et ajuster le temps de cuisson à 4 minutes. Dépressiriser rapidement. Appuyer à nouveau sur le bouton SAUTÉ. Incorporer les asperges et laisser mijoter pendant 3 minutes. Ajouter le beurre et saupoudrer de parmesan. Une fois refroidi, divisez uniformément en portions, conservez dans le récipient de votre choix et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de manger.

Traduit de : The Healthy Meal Prep Instant Pot Cookbook: Easy and Wholesome Meals Your Essential Guide to Losing Weight and Saving Time » de Jane Dubois. Photo : asparagus risotto instant pot