



# Risotto aux fruits de mer et carottes au gingembre

Temps de préparation : 45 minutes

Niveau : moyen

## Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de Frutti di Mare 100% durable ASC-MSC

350 g de riz à risotto

15 cl de vin blanc

2 échalotes

4 carottes

150 g de pois mange-tout

150 g de noix de cajou

100 g de parmesan

150 g de crème épaisse

1 L de fond blanc de volaille

10 g de gingembre frais

2 c. à s. crème épaisse ou liquide

Sel, poivre, huile d'olive



## Préparation :

### Pour le risotto :

1. Décongeler, rincer et bien égoutter le cocktail de fruits de mer.
2. Faire bouillir le fond de volaille et ajouter le gingembre râpé. Garder le bouillon au chaud.
3. Éplucher, couper les carottes en petits cubes et hacher les échalotes finement. Dans une poêle anti-adhésive, les faire revenir à l'huile d'olive 1 minute à feu doux, ajouter le riz, saler, poivrer et laisser revenir à feu doux tout en remuant régulièrement pendant 2 minutes.
4. Ajouter le vin blanc et laisser évaporer sur feu vif. Lorsque le riz a absorbé tout le vin, mouiller avec le bouillon à hauteur du volume de riz. Lorsque le bouillon a été un peu absorbé, mouiller à nouveau avec le bouillon, ceci pendant 14 minutes puis arrêter la cuisson. Le riz doit quasiment avoir absorbé le bouillon et être presque sec.
5. Hors du feu, ajouter le parmesan râpé, remuer et ajouter la crème fraîche épaisse.

### Pour la garniture :

6. Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir les fruits de mer à feu vif avec un filet d'huile d'olive pendant environ 5 minutes et réserver.
7. Blanchir les pois mange-tout dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 minutes puis les refroidir dans l'eau glacée.
8. Faire colorer les noix de cajou à sec dans une poêle pendant 3 à 4 minutes, débarrasser et saler.
9. Réchauffer le risotto et ajuster la texture avec le reste de bouillon. Dresser le risotto dans des assiettes creuses chaudes, ajouter les fruits de mer, les pois mange-tout et les noix de cajou.