

## Une recette 100% végétale de la base de donnée

### Risotto au bouillon de champignons

#### Ingrédients:

2x	<p><b>Préparation:</b> Verser le riz dans les sachets, y ajouter les bolets et les filets de safran. Si vous voulez, vous pouvez incorporer quelques herbes à votre guise (thym, romarin, ...). Pour le bouillon, couper en quarts les champignons. Couper en deux les oignons et l'ail sans enlever la peau. Râper le zeste du citron avec une râpe très fine. Dans un peu d'huile d'olive, faire revenir les oignons, l'ail et les champignons. Ajouter de l'eau et le vin, ainsi que les herbes, le zeste de citron, saler. Cuire à petit feu pendant environ 30 min., puis égoutter à l'aide d'un tamis. Si vous avez choisi des champignons des bois, tamiser davantage par un filtre à café. Dans une casserole, faire réduire le fond pendant 30 min jusqu'à ce qu'il en reste 1 litre. Saler et poivrer à votre guise.</p>
2x	<p>Stériliser les pots dans de l'eau bouillante, faire égoutter sur un torchon propre. Verser le bouillon chaud dans les pots, bien fermer les couvercles et retourner les pots sur leurs couvercles pour 15 min. Retourner les pots en les laissant refroidir.</p>
2	<p><b>Emballage :</b> Sur les restes de tissu, dessiner des cercles d'un diamètre plus grand que les couvercles des pots. Les assortir sur les couvercles en les fixant avec la ficelle où vous disposerez une étiquette indiquant le contenu et la date de fabrication.</p>
1 kg	<p>Voici une petite notice que vous pouvez transmettre à vos donateurs afin qu'ils sachent comment se servir de votre cadeau :</p>
20 g	<p>« Pour un bon risotto, faire revenir le contenu du sachet avec un oignon coupé en dés. Ajouter 250 ml de bouillon et faire cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps. Continuer à verser du bouillon jusqu'à ce que le riz soit cuit et le risotto bien onctueux. Assaisonner avec un peu</p>
2 petits	<p><b>Information supplémentaire:</b> <i>Tuyau : Pourquoi ne pas remplacer le riz par du millet et offrir du millotto ?</i></p>
2 gousses	
6 cs	
½	
1	<p>Groupe de recettes: Soupes.</p>
1	

150 ml

1 l

½ cc

2 sachets

4

2

restes

Cette prescription de [Végi-Info 2013-3f \[1\]](#) a été insérée par Bernadette Raschle / 2013-10-30 12:12:04

---

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [2]

URL: [http://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=](http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=)

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

**Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20):** [https://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=2257&lang=fr](https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=2257&lang=fr)

#### Links

[1] <http://www.chnueppelwiibli.ch>

[2] <https://www.swissveg.ch/recettes>