

# Risotto d'orge aux asperges vertes, petits pois et fromage râpé



Pour 4 personnes  
 Temps de préparation : 10 minutes  
 Temps de cuisson : 25-40 minutes  
 Prix par personne : 2.60 CHF

## Ingrédients

- 300g Orge perlé cru
- 2 Echalotes (50g)
- 600g Asperges
- 1 Oignon (80g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 80g Tomates séchées en conserve
- 1.8L Eau
- 1 Bouillon en cube
- 260g Petits pois surgelés
- 100g Fromage râpé
- Sel, poivre selon goût

## Préparation

1. Découper les asperges en bâtonnets de 2 cm et les mettre à cuire dans une casserole d'eau avec le cube de bouillon et les petits pois pendant 15 minutes.
2. Éplucher et émincer les échalotes et l'oignon.
3. Ciseler les tomates séchées.
4. Chauffer à feu moyen l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'oignon et les échalotes pendant 2 minutes.
5. Ajouter l'orge et laisser revenir 3 minutes en remuant.
6. Retirer les asperges du bouillon et les réserver à couvert à température ambiante.
7. Versez une louche de bouillon dans la casserole et remuer jusqu'à évaporation du bouillon. Continuer de la même façon, louche après louche jusqu'à la fin du bouillon.
8. Hors du feu, ajouter le fromage râpé puis mélanger.
9. Servir le risotto, décorer avec les asperges et les tomates séchées.

### ※ Bon à savoir

Fraîches ou en conserve, les asperges contiennent des fibres qui sont bonnes pour votre transit et vos intestins.

### Astuce : Découpe d'asperges



### La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Hérault, Larissa Lepori