



240 grammes
de légumes par
portion *

Risotto onctueux aux épinards, au jambon et au fromage

Avec une salade de tomates

Au menu du jour, une délicieux risotto aux épinards, au jambon et au fromage. Un plat qui ravira tout le monde ! Délicieusement doux et onctueux, avec le goût salé du jambon et du fromage. Servez la salade de tomates en accompagnement, ou dans le risotto selon vos envies. Les deux sont parfaitement possibles !

30 min | 679 kcal

Aidez-nous à réduire
l'utilisation du papier, les
émissions de CO2 et les coûts
en consultant vos recettes sur
notre site web.



ekomenu
SENTEZ-VOUS BIEN

INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

1P 2P 3P 4P

Oignon	pc(s)	0.5	1	1	2
Risotto	g	75	150	225	300
Tomates cerises	g	100	200	300	400
Citron, zeste et jus	pc(s)	0.25	0.5	0.75	1
épinards en vrac	g	125	250	300	500
Bacon	g	50	100	150	200
Fromage râpé	g	50	75	100	150

à ajouter vous-même:

Bouillon de légumes	ml	250	500	750	1000
Huile d'olive	cuillère	1	2	3	4
Vinaigre balsamique	cuillère	1	2	3	4
Sel et poivre					

* Avec la culture biologique, il y a plus de diversité dans le poids des légumes fournis. Pour éviter le gaspillage, nous ajustons parfois les quantités lors de l'emballage. Nous garantissons 200 à 250g de légumes par personne.



Partagez votre menu en ligne via le #ekomenu

PRÉPARATION

1. Préparez le bouillon de légumes. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon et le risotto pendant 2 minutes. Versez la moitié du bouillon, remuez fréquemment et laissez le risotto absorber le liquide. Répétez ce processus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que le risotto soit al dente. Comptez environ 25 minutes. Augmentez un peu le feu si le risotto n'a pas absorbé toute l'eau ou ajoutez un peu d'eau s'il est trop sec.
2. Lavez et coupez les tomates en deux, assaisonnez de sel et de poivre et arrosez d'huile d'olive extra vierge et de vinaigre balsamique.
3. Râpez le zeste de citron au-dessus du risotto et pressez le jus au-dessus des tomates. Lavez les épinards, coupez-les en petits morceaux si nécessaire, et ajoutez-les pendant les 5 dernières minutes à la poêle avec le fromage râpé.
4. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle et faites revenir les lardons à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Assaisonnez de sel et de poivre.
5. Parsemez les lardons sur le risotto et servez la salade de tomates en accompagnement.

Astuce: Ce risotto peut parfaitement être préparé à l'avance. Parsemez-le alors de fromage au dernier moment et faites-le gratiner au four pour que la couche supérieure soit croustillante.

Biologique



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Inscrivez-vous à notre lettre d'information

