

Risotto aux artichauts

Les ingrédients pour 3 personnes

- 8 artichauts poivrade ou des fonds d'artichauts en boîte 400g
- 250 g de riz rond spécial risotto
- 2 ou 3 bonnes cuil à soupe de Parmesan râpé
- du bouillon de volaille ou de légumes chaud
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 oignon
- 15 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive : 5 cl
- Sel & poivre

Conseils de préparation

Si vous utilisez des artichauts frais : Enlevez les feuilles des artichauts. Coupez la base et ôtez le foin : il ne doit vous rester que les fonds des artichauts. Faites cuire les fonds d'artichauts dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Egouttez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez-y les oignons émincés. Faites les cuire à feu doux durant 3 minutes sans les laisser brunir. Ajoutez le riz et laissez cuire 5 minutes de plus sans oublier de remuer. Déglacez avec le vin blanc. Mélangez, laissez cuire 2 ou 3 minutes et ajoutez petit à petit le bouillon de volaille. Mélangez et laissez cuire jusqu'à ce que le riz soit fondant. Attention, la cuisson du riz est assez sensible : reportez-vous aux indications sur le paquet.

En milieu de cuisson, ajoutez les artichauts coupés en morceaux et continuez la cuisson sans oublier de remuer délicatement et d'ajouter du bouillon.

Vers la fin de cuisson et hors du feu ajoutez le beurre, le parmesan, remuez et éventuellement si nécessaire du sel et du poivre. Mettre un couvercle et laisser reposer 3 mn.

Les étapes importantes :

Au début faites bien colorer le riz dans la matière grasse (il doit presque se torréfier : on dit *tostare*). Il fixera bien les saveurs et surtout tiendra bien la cuisson

Pendant la cuisson, versez le bouillon chaud au fur et à mesure de son absorption. Tournez régulièrement (idéalement en formant un 8) de manière à ce que le riz cède son amidon peu à peu pour rendre le risotto crémeux.

En fin de cuisson: la liaison, *mantecatura* (étape très importante). Généralement elle se fait avec du beurre et du parmesan (même pour les risottos au poisson) mais vous pouvez remplacer le fromage, diminuer les doses, si vous souhaitez un goût plus délicat ou même remplacer le beurre par du mascarpone ou de l'huile d'olive.