



# MAXI CUISINE – JANVIER FEVRIER 2018

1 837 000 lecteurs

## Risotto de salsifis et saumon croustillant

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 30 MIN**

- 300 g de riz arborio ■ 8 salsifis ■ 2 pavés de saumon ■ 50 g de pousses d'épinards
- 1 oignon ■ 100 g de parmesan ■ 10 cl de vin blanc ■ 1,5 l de bouillon de légumes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

**Pelez les salsifis** dans un récipient d'eau, égouttez et coupez-les en tronçons de

4 à 5 cm. Pelez et émincez l'oignon. Râpez le parmesan. Faites chauffer le bouillon de légumes.

**Faites fondre le beurre** dans une sauteuse, ajoutez les salsifis, sel, poivre et versez 1/4 environ du bouillon bien chaud. Couvrez et faites étuver 15 mn en remuant de temps en temps.

**Faites revenir l'oignon** 1 mn dans la moitié de l'huile d'olive, dans une grande sauteuse. Ajoutez le riz, faites-le nacrer 1 mn. Versez le vin, puis une fois qu'il a été absorbé par le riz, versez une louche de bouillon chaud. Remuez jusqu'à ce que le

riz absorbe le bouillon, recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de bouillon, 20 mn environ.

**Versez les salsifis** et la moitié du parmesan râpé sur le risotto, et ajoutez le reste du bouillon. Faites cuire encore 2 mn, puis ajoutez les pousses d'épinards, mélangez grossièrement.

**Poêlez les pavés de saumon** 4 à 6 mn de chaque côté selon l'épaisseur dans le reste d'huile, assaisonnez, coupez en petits morceaux.

**Servez le risotto** bien chaud dans des assiettes creuses avec le saumon.



**Notre conseil vin**  
 Servez entre 12 et 14 °C  
 ce petit chablis léger et  
 fringant, aux notes fruitées,  
 florales et minérales.  
**William Fevre, 10 €.**  
 (Adresses page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.