

Risotto aux asperges et

Saucisse de Montbéliard

Kilocalories	164,8 Kca
Valeur énergétique	689 KJ
Matières grasses	8,8 g
Acides gras saturés	3,7 g
Glucides	14,1 (
Sucres	0,7 g
Protéines	6,6 (
Sel	0,8 (
La Madel Casas and d	, , ,

Le Nutri-Score est développé et soutenu par Santé Publique France et les pouvoirs publics.

◇◇◇◇◇

PLAT

Risotto aux asperges et saucisse de Monthéliard





moyen



Préparation: 30 min Cuisson: 1h



4 personnes

Ingrédients:

- 2 Saucisses de Montbéliard (360a)
- 250g de riz pour risotto
- 500g d'asperges déjà cuites
- 1/2 oignon (50g)

- 1 c à s d'huile d'olive (15g)
- · 25a de beurre
- 25g de beurre 50g de parmesan 1 bouillon cube (10g)
- poivre (2g)
 - persil (10q)

Préparation:

Détailler les saucisses en rondelles.

Couper les asperges en 4 ou 5 tronçons (réserver les pointes), puis couper l'oignon en petits cubes. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Faire fondre 1/2 oignon, sans le faire brunir!

Ajouter le riz passé sous l'eau au préalable, les morceaux de saucisse et d'asperges et laisser revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

Mouiller avec de l'eau et ajouter le poivre et le bouillon cube.

Ne pas mettre trop d'eau et mouiller le riz de temps en temps.

Une fois le riz cuit (al dente), le sortir du feu.

Ajouter une noix de beurre, une bonne poignée de parmesan, puis laisser reposer 5 min.

Présentation:

Servir et ajouter sur le dessus les pointes d'asperges légèrement revenues dans du beurre. Éventuellement, saupoudrer de

persil fraîchement hâché.

Vins en harmonie:

Vin blanc : Alsace Pinot Gris Bourgogne blanc Jura blanc



Réputée pour son caratère, la saucisse de Montbéliard cultive surtout le goût du plaisir, transmis par chacun des acteurs de sa fabrication. Ce produit riche en surprises, autrefois star des tablées hivernales, s'invite désormais dans tous les instants de consommation et à toute saison...

