



RISOTTO AU BLÉ EBLY®, ASPERGES VERTES ET COPPA
RECETTE

RISOTTO AU BLÉ EBLY®, ASPERGES VERTES ET COPPA



TEMPS

35 min

INGRÉDIENTS

8 ingrédients

FAIT POUR

4 personnes

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- Un grand verre de blé EBLY®
- 100 g de parmesan

- 3 verres d'eau
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 4 tranches de coppa
- 8 asperges vertes
- 1 verre de vin blanc sec
- 20 g de beurre

PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Blé gourmand 500 g

[VOIR DÉTAILS](#)

ÉTAPES DE CUISSON

- 1
Versez 2 c.a.s d'huile d'olive dans une poêle chaude. Ajoutez le blé EBLY® et laissez cuire 1 min en remuant. Ajoutez 1 verre d'eau, puis patientez jusqu'à absorption par le blé. Répétez l'opération encore 2 fois. Ajoutez le verre de vin blanc et remuez régulièrement.
- 2
Faites cuire les asperges entières dans de l'eau bouillante pendant 8 min.
- 3
Lorsque le blé a absorbé tout le liquide, baissez le feu et ajoutez 20 g de beurre. Arrêtez le feu et ajoutez 70 g de parmesan tout en mélangeant pour le répartir.
- 4
Coupez les têtes d'asperges et divisez les tiges en petits tronçons.
- 5
Mélangez les morceaux avec le risotto et répartissez-les dans des assiettes creuses. Déposez deux têtes d'asperges sur chaque assiette et une tranche de coppa préalablement grillée à la poêle.
- 6
Pour agrémenter l'assiette vous pouvez réaliser des chips de parmesan avec les 30 g restant. Pour ce faire, réalisez 4 petits tas de parmesan en poudre sur une taule recouverte de papier cuisson, aplatissez légèrement pour que la poudre devienne compacte puis passez au four quelques instants. Sortez les chips du four et attendez qu'ils refroidissent et se solidifient. Disposez sur l'assiette pour finaliser le dressage du plat.

Vous aimerez Aussi



[BLÉSOTTO AU BLÉ EBLY® ET CHAMPIGNONS](#)

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

9 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



CURRY THAÏ ROUGE DE BLÉ EBLY® ET CREVETTES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

9 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)



RISOTTO PRINTANIER AU QUINOA ET LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

75 min

Ingrédients

12 ingrédients

[VOIR DÉTAILS](#)

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/risotto-au-ble-ebly-asperges-vertes-et-coppa>