



RISOTTO PRINTANIER AU QUINOA ET LENTILLES EBLY®
RECETTE

RISOTTO PRINTANIER AU QUINOA ET LENTILLES EBLY®



TEMPS 75 min
INGRÉDIENTS 12 ingrédients
FAIT POUR 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 branche de romarin
- 2 courgettes
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- Sel et Piment d'Espelette
- 2 sachets de Quinoa & lentilles EBLY®
- 100 g de parmesan râpé
- 1,2 L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 100 g de petits pois frais écosés ou surgelés ébouillantés à l'eau
- 5 cl d'huile d'olive

ÉTAPES DE CUISSON

1. Préchauffez le four à 190°. Épluchez les carottes et les courgettes et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les sur une plaque à rôtir et arrosez-les d'huile d'olive. Assaisonnez et ajoutez le thym et le romarin. Enfournez et laissez cuire 25 min environ.
2. Épluchez, ciselez l'oignon et faites-le revenir à feu moyen dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 10 min. Ajoutez le Quinoa & lentilles EBLY® et faites-le dorer légèrement. Incorporez progressivement le bouillon chaud. Poursuivez la cuisson du risotto pendant 15 min environ. Mettez les légumes rôtis dans le risotto, ajoutez les petits pois et le parmesan râpé. Mélangez et servez aussitôt.

Vous aimerez Aussi



BLÉSOTTO AU BLÉ EBLY® ET CHAMPIGNONS

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

9 ingrédients



PILAF DE CEREALES & LENTILLES EBLY®, CREVETTES & ASPERGES

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

8 ingrédients



RISOTTO AU BLÉ EBLY®, ASPERGES VERTES ET COPPA

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

8 ingrédients

Source URL: <https://www.ebly.fr/nos-recettes/risotto-printanier-au-quinoa-et-lentilles-ebly>