

Risotto de la mer

Ingrédients

100 gr de riz à risotto cru
4 gousses d'ail émincée
1 oignon émincé
200 gr de crevettes cuites
250 gr ou plus de moules
5 cas de parmesan ou 40g en morceaux
10 cl de crème fraîche
1L de bouillon de volaille (Légumes)
Poivre, paprika
Persil
1 c à soupe d'huile d'olive

Déroulement

Faire chauffer le bouillon de volaille

Dans la poêle faire revenir l'ail avec l'huile d'olive, puis une fois les oignons transparent rajouter les moules et crevettes rajouter poivre et paprika. Réserver dans un bol.

Dans la même poêle, mettre le riz cru et le faire revenir avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Prendre un minuteur et top départ pour les 17 min !

Rajouter dans la poêle avec le riz une louche de bouillon, remuer doucement et dès que le riz boit le bouillon on en rajoute encore ! et renouveler cette étape pendant 15 min.

Rajouter les moules et les oignons.

Continuer avec le bouillon.

Goûter pour la cuisson du riz, rajouter la crème fraîche et le parmesan.

Servir

Version Thermomix

Parmesan dans le bol 10sec/vit10, réserver

Ail et oignons dans le bol, 5sec/vit5, racler, ajouter huile. 2mn/120°/vit1 sans gobelet doseur.

Ajouter le riz 3mn/120°/vit 1 en sens inversé

Ajouter le bouillon de volaille ou de légumes, crevettes et moules.

10 à 12mn/100°/vit 1 sens inversé en remplaçant le bouchon par le panier cuisson.

Ajouter la crème, 2mn/80°/vit 1 sens inverse

Parsemer de parmesan avant de servir

Muffins Myrtille au Fromage frais

Ingrédients

300g de farine + une bonne pincée de sel
1sachet de levure chimique
150g de sucre de canne
2 oeufs entiers
25cl de fromage frais au lait 1/2-écrémé (Mère Loic)
10 cl d'huile de noix/tournesol
1 sachet de sucre vanillé
200g de myrtilles surgelées (ou 100 g de myrtilles surgelées + 100 g confiture de myrtilles)

Déroulement

1) Mélange humide.

Mélanger sommairement l'huile, le fromage frais, le sucre et les oeufs.

Ajouter la confiture de myrtilles le cas échéant.

2) Mélange sec

Directement dans votre verre doseur:

Mélanger la farine, le sel, le sucre vanille et la levure.

3) On rassemble

Mélanger mais ne pas chercher à homogénéiser. Très important ! Il s'agit de muffins, pas d'un gâteau, et il sera d'autant plus moelleux s'il y a des grumeaux.

Ajouter les myrtilles, mélanger sommairement.

La clé du muffin est dans sa texture ! Il faut que la pâte obtenue puisse couler et qu'elle soit suffisamment ferme pour qu'une cuillère puisse tenir verticalement.

> Si elle est trop liquide, ajouter de la farine.

> Si elle est trop sèche, ajouter du fromage ou des myrtilles.

4) Cuisson.

Environ 20-25 minutes à 170°C (thermostat 5-6).

Le dessus des muffins ne doit pas trop durcir.

Dès qu'un cure dent piqué ressort couvert seulement de myrtille, les muffins sont

PS en moules individuels diviser par 2 le temps de cuisson