

Risotto au poulet et au chou Tatsoi

Ingrédients (Pour 4-6 personnes).

- 300 g de riz
- 4 blanc de poulet coupés en gros cube
- 1 litre de bouillon de poule
- 2 petits choux Tatsoi
- 1 oignon
- huile olive
- 100 gr de parmesan râpé



Préparation

- Effeuillez les choux et bien les laver pour enlever tout le sable
- Dans une poêle ou un wok, à feu moyen et à couvert, faire revenir le chou à l'huile d'olive, pendant 15 minutes. Les tiges doivent être fondantes. Réserver
- Emincer l'oignon
- Dans une poêle, les faire blondir à l'huile d'olive
- Ajouter les dés de poulet
- Les faire cuire, à couvert et feu moyen durant 5 minutes, puis verser le riz dans la poêle et bien remuer pendant 1 minute – le riz doit devenir translucide
- Verser le bouillon, de préférence à température ambiante ou tiède
- Au bout de 10 minutes, ajouter le chou Tatsoi, bien remuer
- Continuer la cuisson pendant 10 minutes, en mouillant avec le bouillon afin que le risotto ne soit pas sec
- En fin de cuisson, le riz est tendre et vous pouvez continuer un peu la cuisson pour le sécher selon goût
- Retirer du feu et ajouter le parmesan râpé – bien remuer
- Attendre 1 minute, afin que les arômes du parmesan se diffusent et servir