



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Risotto crémeux vegan

Pour 3 personnes | Très facile

25 min | **0.64€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre recette : remplacez le tahin par de la purée d'amande ou de cajou nature, ou bien 2 càs de crème liquide végétale.

### Les ingrédients

- **165 g** de Riz pour risotto
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **60 ml** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **12.5 g** de Paillette de levure de bière
- **20 g** de Margarine à cuisiner
- **15 g** de Tahin
- **1 c à s** de Sauce soja salée
- **0.5 c à c** de Miso doux (blanc ou de campagne)
- **0.25 c à c** de Moutarde classique
- **1 pièce** de Bouillon de légume

### Étapes de préparation



**Préparation** : 5 min



**Cuisson** : 20 min



**Attente** : 0 min

- 1 Préparez dans une casserole 750 ml de bouillon selon les instructions indiquées sur le paquet.  
Laissez-le sur feu doux à couvert pour le maintenir toujours chaud.
- 2 Ciselez un oignon (vous pouvez aussi utiliser une échalote).
- 3 Faites chauffer de l'huile dans une poêle à bord haut ou une casserole à feu moyen.
- 4 Ajoutez l'oignon et 165 g de riz.  
Faites dorer pendant 5 min en mélangeant.

- 5 Déglacez avec 60 ml de vin blanc et laissez-le s'évaporer complètement.
- 6 Versez 2 louches de bouillon (ou 125 ml) et faites cuire env. 5 minutes à feu très doux. Mélangez de temps en temps.
- 7 Quand le bouillon a été quasiment absorbé par le riz (le fond est encore un peu humide), versez-en à nouveau deux louches et attendez qu'il s'évapore. Répétez l'opération env. 2 fois de plus jusqu'à ce que le riz soit crémeux mais un peu al dente.  
Pour vérifier que le riz est cuit, écrasez un grain entre vos doigts : vous ne devez pas voir de morceaux blancs (synonyme de riz cru) mais rencontrer tout de même de la fermeté.  
Cela prendra au total une petite vingtaine de minutes, et vous utiliserez un peu plus de 500 ml de bouillon.
- 8 Hors du feu, ajoutez 1 càs de sauce soja, 1/2 càc de miso, 1/4 de càc de moutarde, 1 càs de tahin, 1 ½ càs de margarine végétale et 2 ½ càs levure de bière nutritionnelle.  
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si besoin.