

Risotto à l'orge, légumes et comté.

Pour 4 personnes

200g de potimarron - 2 carottes - 1 petit oignon - 60 g de betteraves crues - 1 poignée de feuilles de roquette - 2 brins de thym frais effeuillés - 30 g de comté râpé - 20 g de beurre - 300g d'orge perlé - 90 cl de bouillon de légumes chaud - 10 cl de vin blanc sec - 1 c à s d'huile d'olive - sel et poivre.

Epluchez l'oignon et découpez-le en dés. Peler les carottes et coupez-les en fines tranches.

Découpez le potimarron en cubes.

Epluchez la betterave et taillez-la en fines tranches.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen, faites-y revenir les dés d'oignon jusqu'à ce qu'ils colorent à peine. Ajoutez l'orge et mélangez. Versez le vin et laissez-le s'évaporer en remuant. Versez un peu de bouillon et faites cuire doucement en rajoutant régulièrement du bouillon et en remuant souvent. Cuire environ 50 min. 15 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les cubes de potimarron et les carottes. Rectifiez l'assaisonnement. Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de roquette, le thym et parsemez de comté râpé et de beurre coupé en morceaux. Mélangez délicatement et ajoutez les tranches de betterave.

Mélangez une dernière fois et répartissez sur des assiettes et dégustez.

Faire cuire le saumon arrosé d'un peu d'huile, au four quelques minutes (5 à 10 min suivant l'épaisseur)

