



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Risotto d'automne à l'orge perlé

Novembre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le risotto :

- 1 oignon rouge
- 1 petit céleri-rave (env. 500 g)
- 4 carottes (env. 500 g)
- 2 c.à.s. d'huile de colza
- 250 g d'orge perlé (grains d'orge polis)
- 1 chou-rave (env. 400 g)
- 200 g de fromage à pâte dure (p. ex. Le Valet affiné)
- 2 c.à.s. de vinaigre de cidre
- 2 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- Du poivre

En outre :

- 400 g de tofu nature
- 1 c.à.s. d'huile de colza
- 2 c.à.s. de sauce soja
- Du sel et poivre

Préparation

- Porter 1,1 l d'eau à ébullition et garder au chaud.
- Peler l'oignon et le couper en petits dés.
- Éplucher le céleri et les carottes et les couper également en dés.
- Faire chauffer 2 c.à.s. d'huile dans une grande casserole et faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes à feu moyen pendant 3 minutes. Ajouter l'orge perlé et faire revenir encore 3 minutes, jusqu'à ce que l'orge perlé soit translucide.
- Mouiller avec environ la moitié de l'eau chaude et laisser réduire à feu moyen.
- Peler le chou-rave, le couper en dés et l'ajouter.
- Ajouter peu à peu le reste de l'eau en remuant régulièrement de manière à ce que tout soit couvert.
- Pendant ce temps, envelopper le tofu d'une serviette propre et presser délicatement le liquide. Couper le tofu en cubes. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire dorer le tofu de tous les côtés. Déglacer avec la sauce soja et assaisonner avec du sel et du poivre.
- Râper le fromage.
- Après environ 30 minutes, lorsque l'eau est absorbée par l'orge perlé, ajouter le fromage, le vinaigre de cidre et le bouillon de légumes en poudre au risotto et laisser cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Poivrer et servir chaud accompagné des cubes de tofu.

Conseil : l'orge perlé est une céréale polie qui peut être préparée comme le riz. Par rapport au riz, ils sont toutefois plus riches en nutriments et plus écologiques.



50 minutes



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Herbstliches Graupen-Risotto

Novembre



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

Für das Risotto:

- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Knollensellerie (ca. 500 g)
- 4 Möhren (ca. 500 g)
- 2 EL Rapsöl
- 250 g Gerstengraupen (geschliffene Gerstenkörner)
- 1 Kohlrabi (ca. 400 g)
- 200 g Hartkäse (z.B. Le Valet affiné)
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Gemüsebrühepulver
- Pfeffer

Dazu:

- 400 g Naturtofu
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1,1 l Wasser aufkochen und warmhalten.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Sellerie und Möhren schälen und ebenfalls würfeln.
- 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel, Sellerie und Möhren bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Graupen dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten, bis die Graupen glasig sind.
- Mit ca. der Hälfte des warmen Wassers ablöschen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
- Kohlrabi schälen, würfeln und dazugeben.
- Unter regelmäßigem Rühren nach und nach das restliche Wasser hinzugeben, sodass alles bedeckt ist.
- In der Zwischenzeit Tofu mit einem sauberen Tuch umwickeln und die Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken. Tofu in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu von allen Seiten goldgelb anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Käse reiben.
- Wenn das Wasser nach ca. 30 Minuten von den Graupen aufgesogen wurde, Käse, Apfelessig und Gemüsebrühepulver zum Risotto geben und weitere 5 Minuten garen. Mit Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Tofuwürfeln heiß servieren.

Tipp: Graupen sind geschliffene Getreidekörner, die wie Reis zubereitet werden können. Im Vergleich zu Reis sind sie allerdings reicher an Nährstoffen und umweltschonender.



50 minutes



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL