PL-1170

Risotto aux Asperges Vertes et à la Menthe, Agneau Grillé

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COTES D'AGNEAU	pour 4
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- RIZ ROND (POUR RISSOTTO)	300g
- VIN BLANC SEC	15 cl
- BOUILLON DE LÉGUMES	600 ml (1 cube)
- OIGNON(S)	1
- HARICOTS PRINCESSES	200g
- ASPERGE(S)	500g vertes
- MENTHE FRAICHE	3 c à soupe ciselée
- CITRON(S)	2 c à soupe de jus
- PARMESAN RAPE	3-4 c à soupe
- PARMESAN EN COPEAUX	
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre. Badigeonnez les côtes d'agneau de ce mélange. Réservez.
- Emincez finement l'oignon.
- Nettoyez et faites cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Pelez légèrement les asperges et coupez les pieds durs. Séparez les pieds de la tête. Faites cuire les pieds pendant 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Intégrez les pointes d'asperges après 4 minutes. Egouttez et réservez.
- Faites revenir l'oignon dans de l'huile chaude. Ajoutez ensuite le riz et remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacez alors avec le vin blanc et laissez absorber.
- Intégrez alors la moitié du bouillon de légumes, remuez un peu puis couvrez et laissez absorber sur feu moyen en remuant de temps en temps. Ajoutez quand cela est nécessaire le reste du bouillon.
- Coupez les pieds d'asperges en rondelles. Ajoutez-les au risotto juste avant la fin de la cuisson ainsi que les haricots princesses et les ¾ de la menthe ciselée. Salez un peu et poivrez.
- Terminez le risotto en intégrant le parmesan râpé.
- A côté de cela, faites griller les pointes d'asperges huilée dans une poêle chaude. Ajoutez le reste de menthe. Salez et poivrez.
- Grillez les côtes d'agneau marinée dans une poêle chaude.
- Servez le risotto, surmonté de pointes d'asperges à la menthe et décorez avec quelques copeaux de parmesan. Accompagnez de l'agneau grillé.