

## "Blésotto" aux courgettes, artichauts et parmesan



- 250g de blé ou de riz à risotto (arborio ou carnaroli)
- 1l de bouillon de légumes ou de volaille
- 1 petite courgette
- 6 cœurs d'artichauts violets cuits
- 1 oignon
- 60g parmesan
- de l'huile d'olive
- du sel
- du poivre

Commencez par faire chauffer le bouillon à petits bouillons.

Ensuite, hachez l'oignon et découpez la courgette et les artichauts en petits cubes.

Dans une casserole, faites suer l'oignon avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen (il ne doit pas dorer).

Ajoutez alors le blé et enrobez-le d'huile jusqu'à ce qu'il soit brillant (on dit alors qu'il est nacré).

Baissez le feu et ajoutez alors deux grosses louches de bouillon très chaud et remuez sans cesse jusqu'à absorption du liquide.

Ajoutez à nouveau deux louches de bouillon, puis les courgettes et les artichauts. Remuez.

Après absorption du liquide, ajoutez encore du bouillon, et ce jusqu'à ce que le blé/le riz soit juste cuit (il doit encore un peu croquer sous la dent) et qu'il reste un peu de liquide (sinon ça serait trop sec).

Râpez le parmesan, éteignez le feu et mettez-le dans la casserole puis remuez (je trouve que quand le parmesan cuit, il a un goût désagréable, c'est pour cela que j'éteins le feu avant de l'ajouter).

Caramel, bonbons & chocolat... le blog culinaire de deux gourmands

[www.caramelbonbonsetchocolat.fr](http://www.caramelbonbonsetchocolat.fr)

Cette recette ainsi que la photo qui l'accompagne sont la propriété de Caramel, bonbons & chocolat.

Les recettes de Caramel, bonbons & chocolat...

Assaisonnez à votre convenance et dégustez sans attendre!

Note: ce que je fais parfois, c'est faire griller de la pancetta au four jusqu'à ce qu'elle soit craquante et je l'émiette sur le blésotto... huuummm!

Caramel, bonbons & chocolat... le blog culinaire de deux gourmands

[www.caramelbonbonsetchocolat.fr](http://www.caramelbonbonsetchocolat.fr)

Cette recette ainsi que la photo qui l'accompagne sont la propriété de Caramel, bonbons & chocolat.