

# Rizotto de Potiron, crevettes sautées à la coriandre fraîche, écume coco

*Je vous présente l'entrée du menu de Noël 2013. Un risotto moelleux au Potiron (très terroir) avec une touche exotique apportée d'une part par la coriandre et d'autre part par l'écume coco. J'ai servi des crevettes mais vous pouvez y ajouter quelques noix de pétoncle en plus, snackées en même temps que les crevettes dans l'huile d'olive et la coriandre.*



## Ingrédients pour le

### rizotto :

1 oignon  
500 g de Potiron  
200 g de riz rond  
500 g de crevettes roses  
1 cuillère de [bouillon de légume maison](#) (ou 1 cube)  
Quelques graines de courge (en magasin bio)

## Ingrédients pour la

### mousse coco

3 blancs d'œuf  
200 ml de lait de coco

## Montage et déco

Coriandre fraîche  
graines de courge (en magasins bio)

**l'ATELIER** *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - [www.latelieraubordelo.fr](http://www.latelieraubordelo.fr)

### **Bouillon de crevette**

Commencer par étêter les crevettes.

Mettre les têtes dans le bol de Mister T, ajouter de l'eau jusqu'à ¾ de litre, 1/2 c à café de gros sel aux herbes et faire cuire 10 mn à 100° vitesse 1.

A l'arrêt de la minuterie, mixer 10 sec vitesse 4 et filtrer le jus à travers le panier de cuisson, posé sur votre couvercle Mister T dans un bol et réserver.

### **Le rizotto**

Pendant que le bouillon se prépare :

- décortiquer les crevettes en conservant quelques crevettes avec la queue pour la présentation et réserver
- Eplucher un oignon
- Préparer 500 g de potiron

Quand le bouillon est terminé et filtré, rincer rapidement le bol,

Mettre l'oignon et hacher 3 sec vit 5.

Ajouter un filet d'huile d'olive et faire suer 5 mn à 100° en mijotage.

Ajouter alors le Potiron, hacher 5 sec vitesse 5

Peser et ajouter le riz, 500 g de bouillon de crevette et une c à soupe de bouillon de légume maison (voir recettes blog, rubrique « petits plus »)

Programmer 15 à 20 mn à varoma en mijotage et en sens inverse. (voir temps de cuisson sur le paquet)

A la sonnerie, le rizotto semble encore très souple mais le riz continue sa cuisson et le rizotto épaissit en refroidissant.

### **écume coco :**

Monter 3 blancs d'œufs en neige avec le fouet 2 mn vitesse 3.5 / 4.

A l'aide d'une spatule, rabaisser les blancs et ajouter le lait de coco et mélanger vitesse 2 ou 3. Il faut "casser" les blancs pour obtenir une mousse liquide, une écume.

### **Montage :**

Réchauffer le rizotto au micro-onde au dernier moment

Poêler les crevettes dans un peu d'huile avec la coriandre ciselée.

Au centre d'une assiette creuse, déposer une belle cuillère de rizotto ou encore mieux le dresser dans un cercle inox. Retirer le cercle.

Déposer l'écume coco autour, 4 à 5 crevettes, une crevette avec sa queue en hauteur sur le risotto, quelques graines de courge tout autour et terminer avec un peu de mousse coco sur le dessus du rizotto.

Terminer par un tour de moulin à poivre au dessus de chaque assiette.

*Encore mieux : Faites griller les graines de courges à sec dans une poêle anti-adhérente. C'est encore meilleur !*

*A noter : Si vous souhaitez servir ce rizotto directement en fin de cuisson, il sera plus crémeux. Dans ce cas il est préférable de le servir dans une grande verrine remplie à demi ou dans le creux d'une assiette. Le moulage en cercle sera impossible.*

**l'ATELIER** *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - [www.latelieraubordelo.fr](http://www.latelieraubordelo.fr)