

# Risotto à la courge garni de graines de courges grillées



Probablement aucun légume n'incarne si bien l'automne que la courge. Et vu que nous sommes déjà au milieu du «printemps de l'hiver», nous la transformons cette semaine en risotto crémeux.

Sa note légèrement sucrée de noisette fait de la courge un légume extrêmement populaire; sa polyvalence est également convaincante: que ce soit [une salade à la courge rôtie](#), une [ratatouille à la courge](#) ou une soupe à la courge classique, ce légume d'automne et d'hiver peu pratiquement combler tous les vœux.

Au niveau de la consistance, ce plat est assez crémeux. Ceux qui l'aime encore plus crémeux, ajoutent à la fin du mascarpone au lieu du beurre (comme indiqué dans la recette). Les graines de courge grillées lui confèrent en outre une consistance très plaisante.

- 3 cs d'huile d'olive
- 1 gros oignon, haché grossièrement
- 1 gousse d'ail, hachée grossièrement
- 600 g de potimarron, coupé en dés (cette variété ne doit pas nécessairement être pelée)
- 4 dl de bouillon de légumes
- 300 g de riz pour risotto
- 2 dl de vin blanc
- 10 feuilles de sauge
- 80 g de parmesan râpé
- ¼ cc de muscade
- sel et poivre
- 1 cs de beurre
- graines de courge grillées et hachées

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faites-y blondir l'oignon et l'ail.
2. Ajoutez les morceaux de courge avec un peu d'eau et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient à point; cela prend environ 15 minutes. Réduisez en purée la courge avec le bouillon de légumes.
3. Chauffez le reste de l'huile dans une casserole, faites brièvement revenir le riz et déglacez avec le vin blanc.
4. Ajoutez les feuilles de sauge et ¼ du mélange de bouillon-courge.
5. Cuisez le riz à petit feu et ajoutez graduellement le mélange de bouillon-courge de sorte que le riz soit toujours recouvert, en remuant de temps en temps.

- Une fois le riz cuit, ajoutez le parmesan et la muscade, salez, poivrez et pour terminer, ajoutez le beurre en remuant. Dressez le risotto sur une assiette, garnissez-le de graines de courge et servez-le immédiatement.

**Temps de préparation: environ 1 heure**

### **Ripa delle Mandorle Rosso Toscana IGT**

Robe pourpre aux reflets violets. Nez de baies noires, accompagné d'une note florale et de vanille. Bouche pleine aux tanins veloutés.



[Voir dans le weinshop >](#)