

Risotto d'orge perlé aux tomates rôties et herbes fraîches

Risotto crémeux d'orge perlé avec tomates caramélisées au four et herbes aromatiques. Une alternative riche en fibres et à faible index glycémique au risotto de riz traditionnel.

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 8

GL 5.8 / GI 21

Ingrédients

about 2 pounds total grosses tomates italiennes, pelées et coupées en quartiers

huile d'olive extra-vierge

sel, divisé

poivre noir fraîchement moulu, divisé

bouillon de légumes à faible teneur en sodium

eau

échalotes, finement hachées

optional vin blanc sec

orge perlé

basilic frais, haché, plus des feuilles entières pour la garniture

persil plat frais, haché

thym frais, haché

parmesan, râpé, plus un peu pour la garniture

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 230 °C. Tapissez une grande plaque de cuisson de papier sulfurisé ou utilisez une plaque antiadhésive. Disposez les quartiers de tomates en une seule couche sur la plaque préparée, arrosez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et assaisonnez avec la moitié du sel et du poivre. Mélangez délicatement pour bien enrober, puis faites rôtir pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les tomates soient caramélisées et commencent à noircir sur les bords. Réservez 16 quartiers pour garnir le plat fini.

Step 2

Pendant que les tomates rôtissent, mélangez le bouillon de légumes et l'eau dans une casserole moyenne. Portez le mélange à ébullition douce à feu vif, puis réduisez à feu doux et maintenez un frémissement constant tout au long de la cuisson. Garder le liquide chaud est essentiel pour obtenir une bonne texture de risotto.

Step 3

Chauffez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes dans une grande casserole à fond épais ou une cocotte à feu moyen. Ajoutez les échalotes hachées et faites revenir pendant 2 à 3 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, parfumées et translucides mais pas dorées.

Step 4

Versez le vin blanc sec dans la casserole avec les échalotes et faites cuire pendant 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée et que vous ne sentiez plus l'alcool. Le processus de cuisson brûle l'alcool et tous les sucres résiduels, ne laissant que la saveur. Ajoutez l'orge perlé dans la casserole et faites-le griller pendant environ 1 minute en remuant constamment pour enrober chaque grain d'huile et d'aromates.

Step 5

Commencez à ajouter le mélange de bouillon chaud à l'orge par demi-tasses, en remuant fréquemment. Attendez que chaque ajout soit presque complètement absorbé avant d'ajouter la louche de liquide suivante. Ce processus graduel, qui prend 45 à 50 minutes au total, permet à l'orge de libérer ses amidons et de créer une texture crémeuse tout en cuisant uniformément. L'orge est cuit lorsque les grains sont tendres mais ont encore une agréable texture sous la dent.

Step 6

Retirez la casserole du feu et incorporez délicatement les tomates rôties (sauf les quartiers réservés pour la garniture), le basilic haché, le persil, le thym et le parmesan râpé. Ajoutez le reste du sel et du poivre en remuant pour bien mélanger le tout. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Step 7

Répartissez le risotto dans huit assiettes creuses chaudes. Garnissez chaque portion de 2 quartiers de tomates rôties réservés et de quelques feuilles de basilic entières. Utilisez un économe pour faire des copeaux de parmesan frais sur chaque portion. Servez immédiatement pendant que c'est chaud et crémeux.

Step 8

Pour une meilleure gestion de la glycémie, accompagnez ce risotto de poulet grillé, de poisson ou de haricots blancs pour ajouter des protéines. Pensez à commencer votre repas par une salade verte mélangée assaisonnée de vinaigre pour modérer encore la réponse du glucose.