



Nom:

Cuisson à l'étuvée



Exercice 1

Tu prévois de faire un risotto. La cuisson à l'étuvée est idéale pour cela. Mais sais-tu comment réussir un bon risotto? Complète les phrases ci-dessous en *entourant la bonne expression en italique*.

- Pour commencer, fais fondre *un peu/beaucoup* de beurre dans une casserole.
- Fais fondre le beurre à chaleur *douce/moyenne/élevée*.
- Cuis le riz jusqu'à ce qu'il *brunisse/déploie des arômes*.
- Le riz *devient transparent/reste blanc* et *adhère un peu/n'adhère pas* à la casserole.
- Brasse le riz à l'aide *d'une spatule/d'un fouet*.
- Assaisonne le riz *avant/au moment de/après* l'adjonction de liquide.
- Petit à petit, ajoute du liquide *froid/chaud*.
- Laisse cuire le risotto *avec/sans* couvercle à chaleur *douce/élevée*.





Économie Familiale/secondaire 1

Nom:

Cuisson à l'étuvée



Exercice 2

Prépare un risotto aux légumes en respectant les points cités précédemment.

Risotto aux légumes

Pour 2 personnes

Préparation: env. 30 minutes

- ½ oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail, pressée
- Beurre pour étuver
- 300 g de légumes de saison (p. ex. carottes, céleri et poireau), parés, coupés fin
- 150 g de riz pour risotto (p. ex. Carnaroli)
- 1 dl de bouillon de légumes
- 4,5 dl de bouillon de légumes, chaud
- 6 tomates séchées à l'huile, coupées en lamelles
- 4 cs de Gruyère AOC râpé
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

1 Fais blondir l'ail et l'oignon dans le beurre. Ajoute les légumes, fais les revenir quelques instants. Ajoute le riz et cuis-le à l'étuvée jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Mouille avec du bouillon, laisse bouillir en remuant.

2 Ajoute petit à petit le reste de bouillon, en mélangeant souvent. Laisse mijoter jusqu'à ce que le riz soit al dente. Ajoute les tomates et le fromage et fais-les chauffer brièvement avant d'assaisonner. Répartis le risotto dans des assiettes préchauffées et sers-le immédiatement.

Le risotto peut être servi avec du fromage râpé.



Économie familiale/secondaire 1

Solution

Cuisson à l'étuvée

Exercice 1

- Pour commencer, fais fondre *un peu/beaucoup* de beurre dans une casserole.
- Fais fondre le beurre à chaleur *douce/moyenne/élevée*.
- Cuis le riz jusqu'à ce qu'il *brunisse/déploie des arômes*.
- Le riz *devient transparent/reste blanc* et *adhère un peu/n'adhère pas* à la casserole.
- Brasse le riz à l'aide *d'une spatule/d'un fouet*.
- Assaisonne le riz *avant/au moment de/après* l'adjonction de liquide.
- Petit à petit, ajoute du liquide *froid/chaud*.
- Laisse cuire le risotto *avec/sans* couvercle à chaleur *douce/élevée*.