

Risotto de fruits de mer et **Thon aux petits légumes**



4 personnes

20 min préparation

20 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 400 g de Velouté de coquillages la belle-iloise
1 boîte de 207 g de Thon au naturel la belle-iloise
250 g de riz pour risotto
500 g de moules
1 oignon (environ 100 g)
1 petite courgette (environ 150 g)
1 carotte (environ 100 g)
1 tomate (environ 120 g)
70 g de champignons
1 gousse d'ail hachée
1 petit verre de vin blanc (environ 10 cl)
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/3 litre d'eau
1 pincée d'herbes de Provence
½ cuillère à café de sel (1,5 g)
1 pincée de poivre moulu

Les étapes

- 1- Nettoyer et faire ouvrir les moules dans le vin blanc
- 2- Filtrer le jus de cuisson et décortiquer les moules en gardant la ½ coquille
- 3- Couper les légumes en petits dés de 5 mm
- 4- Faire blondir ensuite les oignons et les carottes dans l'huile d'olive
- 5- Ajouter le riz et bien le graisser
- 6- Mouiller avec le jus des moules et le jus du thon

- 7- Ajouter dessus, courgettes, champignons, ail et assaisonnement
- 8- A partir de ce moment compter 18 minutes de cuisson et mettre à feu doux
- 9- Verser dessus l'eau en 3 fois (laisser le riz absorber à chaque fois) en remuant de temps en temps
- 10- Lorsque l'eau est absorbée, ajouter le velouté de coquillages en 2 fois de la même façon, puis les tomates et le thon cassé en 8 morceaux
- 11- En fin de cuisson, ajouter les moules
- 12- Laisser reposer 2 minutes avant de servir