



La recette de Marie et Charlotte

diététiciennes Nursea

Risotto d'asperges et fenouil au lait de coco

Ingrédients

- 400ml de lait de coco
- 200ml de bouillon de légumes (conservez une partie d'eau de cuisson d'une soupe de légumes que vous avez cuisinée)
- 1 botte d'asperges
- 1 fenouil
- ½ tasse de riz rond (cru)
- 2 cuillères à soupe d'huile de votre choix (colza, olive, pépin de raisin, lin...)

Préparation

- Laver, éplucher et couper les légumes très finement
- Faire chauffer à feu moyen dans une casserole le lait de coco et le bouillon
- Faire revenir quelques minutes le fenouil dans une poêle avec l'huile, y ajouter le riz et revenir quelques minutes de plus
- Eteindre le feu sous la casserole de lait et bouillon
- Ajouter dans la poêle ce liquide une louche par une louche jusqu'à l'absorption complète à chaque louche
- Ajouter les asperges avec l'avant-dernière louche
- Laisser mijoter en mélangeant jusqu'à obtenir une texture « bouillie » qui peut facilement être mixée

La cuisson peut être prolongée pour bébé jusqu'à obtenir une texture « bouillie » qui peut facilement être mixée

Pour le plaisir et l'équilibre : accompagner d'un pavé de saumon, bar ou filet de sole cuit au four.

Régalez-vous !