



A table

Risotto aux asperges vertes

Texte et photos : Union Suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF)
www.paysannes.ch

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'asperges vertes
100 g de crème entière
2 pincées de sel
1 pincée de poivre
huile de colza
1 échalote
1 gousse d'ail
320 g de riz spécial risotto
60 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de légumes
40 g de sbrinz

Préparation

Eplucher et couper les asperges en tronçon de même longueur, en réservant les pointes. Cuire les asperges durant 20 min. Vérifier la cuisson en les piquant avec un couteau, prolonger de quelques minutes si besoin (selon grosseur). Réserver l'eau de cuisson. Ajouter 100 g de crème entière aux asperges ainsi que le sel et le poivre (ajuster selon goûts), et mixer le tout en une purée homogène. Réserver.

Chauffer l'huile (de colza), faire suer l'échalote finement coupée et l'ail pressé. Ajouter le riz à risotto et faire revenir. Mouil-

ler avec le vin et faire réduire. Ajouter le cube de bouillon à l'eau de cuisson des asperges, en complétant pour obtenir 700 ml d'eau.

Ajouter le bouillon chaud progressivement, de manière que les grains soient toujours recouverts de liquide. Cuire al dente 15 à 20 min en remuant souvent.

Pendant ce temps, poêler les pointes d'asperges dans du beurre quelques minutes. Ajouter la crème d'asperges au risotto et mélanger.

Décorer avec les pointes et des copeaux de sbrinz. ■

Notre paysanne



Virginie Bugnon
Saint-Prex (VD)

Virginie Bugnon est entrée au comité de l'USPF en 2021 et depuis peu, elle siège dans la commission alimentation et économie familiale.

Elle exploite avec son mari et ses deux enfants (Margaux, 18 ans, et Benjamin, 16 ans) une exploitation agricole et viticole à Saint-Prex. Elle s'occupe principalement de la gestion administrative du domaine, des livraisons de vins, de l'accueil des

client-es pour la dégustation et la vente de leurs vins ainsi que lors des foires et des différentes manifestations sur leur domaine tout au long de l'année. Elle adore cuisiner et trouver de nouvelles recettes de saison pour accompagner les apéritifs lors des dégustations de leurs vins.

Ses passe-temps favoris sont la lecture, le ski, la randonnée et la natation.

Plus de recettes sur www.revueufa.ch/recettes