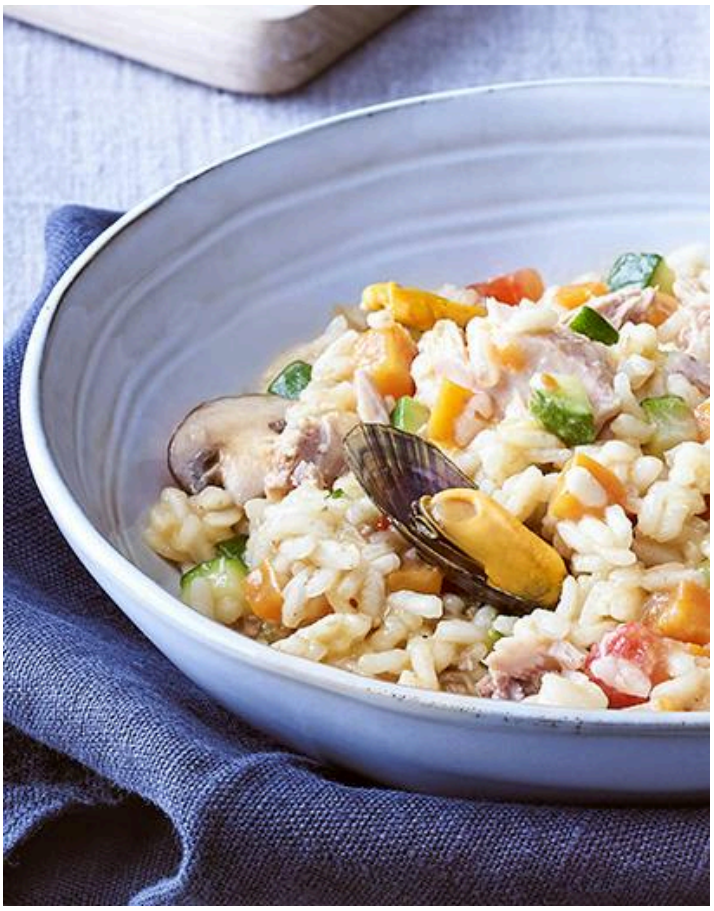
Risotto de fruits de mer et **Thon aux petits légumes**





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- À 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.