

Risotto d'Orecchiette & chipolatas

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min
Haut : maxi 25 min puis mini
Bas : maxi 45 min puis mini
Attente : 5 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la cocotte de base*
+ grille

- 400 g d'Orecchiette
- 425 g de sauce tomates cuisinées
- 100 g d'olives vertes en rondelles
- 1,2 litre d'eau
- 8 chipolatas
- 1 cube de bouillon de légumes
- ½ fenouil
- 2 cuillères à café de graines de fenouil
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- ¼ de cuillère à café de piment d'Espelette
- 40 g de parmesan râpé

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 à 12 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 1h - Inversez à mi-cuisson.

| | Pour 1 part | % des AQR |
|-----------|----------------------|-----------|
| Energie | 1811 kJ / 432,8 kcal | 21,6 % |
| Protéines | 22,1 g | 44,6 % |
| Lipides | 20,8 g | 29,7 % |
| Glucides | 36,9 g | 14,2 % |

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Découpez le fenouil en petits cubes.
- 2 Versez tous les ingrédients dans la cocotte (sauf le parmesan et les chipolatas) puis mélangez le tout.
- 3 Ajoutez la grille position haute puis disposez les saucisses sans trop les serrer. Fermez et mettez en cuisson.
- 4 À la fin de la cuisson, attendez 5 min. Ajoutez le parmesan sur les pâtes et mélangez.

Note du chef : les saucisses dorent sans agression en préservant leur humidité tout en étant légèrement dorées. Dans le même temps, le risotto de pâtes cuit sans surveillance ni manipulation. En cuisson traditionnelle, nous aurions besoin de deux ustensiles de cuisson et de plus, nous aurions de fortes odeurs.

Atouts nutrition :

Protéines [page 72](#)

Fibres [page 71](#)

Provitamine A [page 72](#)

Antioxydants [page 70](#)

Pour accompagner et équilibrer cette recette complète, vous pouvez la servir avec de la mâche et terminer par une salade d'oranges à la cannelle pour un apport en fibres et en vitamines supplémentaire.