

RISOTTO AU VEAU, aux courgettes et à la sauge

4 portions

30 ml	huile d'olive pure PASTENE	2 c. à s.
1	petit oignon, haché	1
375 ml	riz italien Arborio PASTENE	1½ tasse
1 litre	bouillon de veau ou de poulet, chaud	4 tasses
15 ml	huile d'olive pure PASTENE	1 c. à s.
400 g	filet de veau, en cubes	¾ lb
2	courgettes de taille moyenne, en dés	2
125 ml	piments rôtis PASTENE, égouttés et en dés	½ tasse
8	feuilles de sauge fraîche, hachées	8
	sel et poivre	
	fromage parmesan italien PASTENE râpé	

- Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Y faire fondre l'oignon. Ajouter le riz, bien remuer pour l'enrober d'huile et le faire sauter jusqu'à ce qu'il dore légèrement.
- Baisser le feu à moyen. Ajouter 250 ml (1 tasse) de bouillon de veau. Faire cuire jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé. Ajouter le reste du bouillon, une louche à la fois, en remuant et en poursuivant la cuisson jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé entre chaque addition. En tout, la cuisson dure environ 18 minutes.
- Entre-temps, dans une autre casserole, faire chauffer 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive à feu moyen-vif. Y faire dorer les cubes de veau sur tous les côtés, pendant environ 3 minutes.
- Au riz, ajouter le veau, les courgettes, les piments rôtis et la sauge. Faire cuire à feu doux de 4 à 5 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir aussitôt avec du fromage parmesan.

