

## +++ Luganighe et risotto au safran

Mise en place et préparation: env. 30 min

**Mise en place:** préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes creuses.

### Luganighe

600 g de luganighe\*  
eau, bouillante

pocher les luganighe env. 20 min dans l'eau juste en dessous du seuil d'ébullition

### Risotto

1 c. à soupe de beurre

chauffer dans une casserole

1 petit oignon, finement haché

1 gousse d'ail, finement hachée faire suer

250 g de riz à risotto

(p.ex. Nostrano Ticinese) ajouter, nacer le riz en remuant

2 dl de vin blanc

(p.ex. Merlot bianco del Ticino) mouiller, faire réduire complètement

env. 8 dl de bouillon de bœuf, bouillant

ajouter peu à peu en remuant souvent de sorte que le riz soit toujours juste recouvert de liquide, laisser cuire doucement env. 20 min, jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente

1 dosette de safran

sel, poivre

assaisonner, éloigner la casserole du feu

100 g de fromage d'alpage tessinois,  
finement râpé

incorporer. Répartir le risotto dans des assiettes creuses, dresser les saucisses

### **Suggestion**

Au lieu de pocher les luganighe dans l'eau chaude, les saisir ou les faire griller env. 8 min sur chaque face sur feu moyen.

**Par personne:** lipides 62 g, protéines 39 g, glucides 51 g, 3869 kJ (925 kcal)

\* Les luganighe sont des saucisses crues tessinoises. Elles sont à base de viande de porc, d'épices (p.ex. ail, muscade, cannelle, sel, poivre) et de vin rouge.

### **Riso Nostrano Ticinese**

Destiné au risotto, c'est le seul riz cultivé en Suisse. Nulle part ailleurs dans le monde, il n'est cultivé plus au nord! Contrairement à l'Asie où les plans poussent dans l'eau, ceux-ci sont cultivés dans le delta de la Maggia au Tessin sous forme de culture à sec. Le climat ne permet qu'une récolte par an.

Tessin

