# Risotto au fenouil et à la tomate

### (pour 4 personnes)

200 g de riz spécial risotto   
1 petit bulbe de fenouil  
2 tomates fraîches concassées ou 10 cl de coulis  
1 carotte  
1 oignon  
2 c. à soupe de [Bouillon](https://shop.beendhi.com/bouillons/121-bouillon-le-provencal-tomates-et-herbes-3770004096510)60 cl d’eau bouillante  
5 cl de vin blanc (facultatif)  
2 c. à soupe d’huile d’olive  
Sel fin, poivre du moulin

50 g de parmesan fraîchement râpé

OU

1 c. à soupe de purée d’amandes blanches

Pelez la carotte et l’oignon. Lavez le fenouil. Réservez les extrémités. Émincez finement tous ces légumes.

Préparez le bouillon.

Faites chauffer l’huile dans une sauteuse et faites-y dorer le fenouil, l’oignon et la carotte.

Ajoutez le riz, mélangez pour l’enrober d’huile : le grain doit devenir légèrement transparent.

Ajoutez la moitié du bouillon et les tomates (ou le coulis). Mélangez régulièrement en laissant le bouillon s’évaporer.

Ajoutez le bouillon restant et continuez à mélanger jusqu’à ce que le riz soit cuit.

Hors du feu, ajoutez le parmesan ou la purée d’amande. Mélangez vivement pour obtenir une texture crémeuse.

Hachez les extrémités de fenouil réservées. Parsemez-les sur le risotto.

Goûtez, salez, poivrez et servez sans attendre.

[Riz au fenouil et noix de cajou](http://www.codeplanete.fr/2014/06/plat-riz-au-fenouil-oignon-et-noix-de.html)

1 fenouil moyen

1 oignon moyen

100g noix de cajou non salées

1 verre de riz semi-complet

1 à 2 cs d'huile d'olive

2 cc de sucre blond

1 cs de sauce soja

Faites cuire le riz selon le temps indiqué.

Découpez le fenouil lavé en fines lanières.

Épluchez l'oignon et émincez-le.

Hachez grossièrement les noix de cajou.

Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer fenouil et oignon qlqs min.

Ajoutez les éclats de noix de cajou, mélangez 1 min puis saupoudrez de sucre pour caraméliser.

Mélangez à nouveau 1 min, coupez le feu.

Ajoutez la sauce soja. Mélangez bien et versez sur le riz chaud. Bon appétit !