 **Pilaf printanier**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 3** [**courgettes**](http://recettes.de/courgettes) **(500 g)  
- 250 g de** [**petits pois**](http://recettes.de/petits-pois)**extra fins (surgelés)   
- 3** [**asperges**](http://recettes.de/asperges) **vertes  
- 1** [**oignon**](http://recettes.de/oignons)**- 200 g de** [**riz**](http://recettes.de/riz)**- 1 tablette de bouillon aux légumes méditerranéens  
- 100 g de crème fraîche épaisse  
-  50 g de** [**parmesan**](http://recettes.de/parmesan) **râpé  
- huile d'olive  
- sel & poivre du moulin**

Éplucher et émincer l'oignon.  
Éplucher partiellement les courgettes et les couper en petits dés.  
Couper les pointes des asperges et tronçonner les queues en rondelles.  
Mettre les petits pois dans de l'eau bouillante salée. À l’ébullition, laisser cuire 2 min.   
Ajouter les asperges et laisser cuire encore 2 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.  
Égoutter soigneusement et réserver les têtes d'asperges.  
Faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) les dés d'oignon dans un filet d'huile d'olive chaude.  
Ajouter les courgettes, couvrir, laisser cuire en remuant de temps en temps pendant 10 min.  
Ajouter les petits pois et les rondelles d'asperges et laisser cuire pendant 5 minutes.  
Ajouter la crème et bien mélanger. Réserver au chaud.  
Mesurer le riz dans un verre doseur et préparer une fois et demie son volume d'eau.  
Verser le riz dans un petit filet d'huile chaude et remuer jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.  
Ajouter l'eau et la tablette de bouillon.  
Porter à ébullition, remuer pour dissoudre la tablette puis couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée (18 minutes pour moi).  
Ajouter les légumes et le parmesan. Bien mélanger et laisser sur le feu pendant deux minutes.  
Servir immédiatement dans des assiettes chaudes.