

OCTOBRE



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS & POULET



Pour 4 personnes



Préparation : 15'

Cuisson : 30'



INGRÉDIENTS

- 280 g de riz à risotto
- 300 g de blancs de poulet
- 400 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 800 ml de bouillon de volaille ou de légumes
- 40 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Persil frais
- Poivre

PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon et les champignons.
2. Couper le poulet en petits morceaux.
3. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
4. Ajouter le poulet et le faire dorer 5 minutes.
5. Ajouter les champignons et l'ail. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
6. Ajouter le riz et mélanger pendant 1 à 2 minutes.
7. Ajouter progressivement le bouillon chaud, une louche à la fois, en mélangeant régulièrement.
8. Poursuivre la cuisson environ 18 à 20 minutes.
9. Hors du feu, ajouter le parmesan et le persil.
10. Poivrer et servir immédiatement.



L'ASTUCE DE VOTRE DIÉTÉTICIENNE:

LE RISOTTO DEVIENT NATURELLEMENT CRÉMEUX GRÂCE À L'AMIDON DU RIZ : LA CRÈME N'EST PAS INDISPENSABLE.