

Retrouvez également nos autres recettes de saison ...



*Bûche framboise,
chocolat blanc et pistache*



*Muffins cœur
à la pâte à tartiner*



*Lasagnes aux deux saumons
et aux épinards*

... et toutes nos recettes sur www.sanofi-diabete.fr

Ce contenu a été élaboré en collaboration avec Mme Céline Benoit, Diététicienne du Service de diabétologie du PR Hartemann, CHU de la Pitié-Salpêtrière - Paris



Les recettes de saison

*Risotto
poulet champignons*



Risotto poulet champignons

Composition nutritionnelle
pour 1 part



4 personnes 30 minutes 40 minutes

Ingrédients

- 200 g de mélange 3 riz (riz long grain, riz rouge et riz sauvage)
- 300 g de filets de poulet
- 300 g de mélange de champignons (pleurotes, cèpes, girolles...)
- 50 g de crème fraîche épaisse à 30% MG
- 50 g de parmesan
- 30 cl d'eau
- 30 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de sauce soja, 2 cuillères à soupe de citron
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé
- 1 échalote, 1 oignon, 2 gousses d'ail
- Poivre, 1 cuillère à soupe de curry, de coriandre et de persil

Préparation

- 1 Couper les filets de poulet en lamelles et les faire mariner dans le citron, l'échalote, l'ail écrasé (1 gousse), le poivre, le curry, la coriandre, l'huile d'olive et la sauce soja.
- 2 Faire revenir le poulet et l'oignon coupé en cubes dans une poêle bien chaude à revêtement anti-adhésif, sans matières grasses, pendant 5 minutes.
- 3 Rajouter les ingrédients restants sauf la crème fraîche, le parmesan et le persil.
- 4 Réduire le feu et laisser cuire pendant 35 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé.
- 5 En fin de cuisson, rajouter la crème fraîche, le parmesan et le persil. Mélanger et servir aussitôt.



ASTUCE

Accompagner le risotto d'une salade verte assaisonnée d'une cuillère à café d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre balsamique.

