



RISOTTO POULET CHAMPIGNONS

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
6 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

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 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

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

PRÉPARATION

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
40 min

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 antiadhésif, 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.

L'ASTUCE DE CHEF

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

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5 gde glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

[EN SAVOIR PLUS](#)



Potage de patate douce à la tomate

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)



Ceviche de Dorade

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043215 - 09/2023