



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

Un plat savoureux et anti-inflammatoire.

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de sauge, fraîche
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 portion moyenne d'oignon, cru (100 g)
- 75 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 400 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 5 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 100 grammes de viande blanche, cuite (aliment moyen)
- 60 grammes de riz pour risotto

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper l'ail et l'oignon en petits morceaux et les faire revenir dans une poêle chauffée avec du spray de cuisson zéro à l'huile d'olive.
- 2° Ajouter les champignons coupés en tranches et la viande coupée en dés.
- 3° Ajouter le riz, la graisse de coco, la sauge et le bouillon de légumes et laisser cuire à feu doux.
- 4° Ajouter le riz, la graisse de coco, la sauge et le bouillon de légumes et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit bien cuit. Garder le couvercle fermé en remuant bien régulièrement (toutes les 5 minutes).
- 5° Servir en assaisonnant avec une pincée de sel et de poivre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	3 %
PROTÉINES	5 g	10 %
GLUCIDES	8 g	3 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 %
SODIUM	145 mg	6 %