nutrium

Cathy despontin
Coach de santé

RISOTTO AUX BROCOLIS

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 10 grammes de pignon de pin
- 10 grammes de pecorino
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 grammes de thym, frais
- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 unité moyenne de brocoli, cru (310 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1 Préparez le bouillon. Pour les brocolis, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole avec couvercle. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles de thym des branches et émincez-les. 2 Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez les pignons de pin sans matière grasse. Ensuite, réservez-les. Ajouter le bouillon 3 Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le thym et l'orzo, puis touillez 1 minute à feu moyen. Versez le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert sur feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec. 4 Entre-temps, faites cuire les brocolis 6 à 8 minutes dans la casserole avec couvercle, puis égouttez-les. Ajouter la moitié du fromage 5 Ajoutez les brocolis et la moitié du pecorino à l'orzo, puis remuez jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez et poivrez selon votre goût. Garnir de pignons de pin 6 Dressez l'orzo sur les assiettes et parsemez-le de pignons de pin et du reste de pecorino.

2º 1 Préparez le bouillon. Pour les brocolis, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole avec couvercle. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles de thym des branches et émincez-les. 2 Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez les pignons de pin sans matière grasse. Ensuite, réservez-les. Ajouter le bouillon 3 Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le thym et l'orzo, puis touillez 1 minute à feu moyen. Versez le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert sur feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec. 4 Entre-temps, faites cuire les brocolis 6 à 8 minutes dans la casserole avec couvercle, puis égouttez-les. Ajouter la moitié du fromage 5 Ajoutez les brocolis et la moitié du pecorino à l'orzo, puis remuez jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez et poivrez selon votre goût. Garnir de pignons de pin 6 Dressez l'orzo sur les assiettes et parsemez-le de pignons de pin et du reste de pecorino.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (424 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	317 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	19 g	38 %
GLUCIDES	11 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	185 mg	784 mg	33 %