Cathy despontin
Coach de santé

RISOTTO D'ORZO AUX CHAMPIGNONS AUX DÉS DE FROMAGE AUX FINES HERBES

1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes d'oignon, cru
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 150 grammes de champignon, tout type, cru
- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 50 grammes de philadelphia au fines herbes
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. 2 Faites fondre la moitié du beurre dans la casserole à feu moyen-doux et revenir l'oignon et l'ail 2 minutes. Ajoutez l'orzo et poursuivez la cuisson 1 minute. Versez le bouillon sur l'orzo et faites cuire 10 à 12 min à couvert jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'orzo s'assèche trop. 3 Faites fondre le reste de beurre dans la poêle et cuire les champignons 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les champignons et la moitié des dés de fromage à l'orzo, puis laissez fondre en remuant. Salez et poivrez. Pendant ce temps, déchirez les feuilles de basilic en petits morceaux. 4 Servez l'orzo sur les assiettes. Garnissez des dés de fromage restants et du basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (328 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	385 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	13 g	43 g	17 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	312 mg	1025 mg	43 %