



RISOTTO D'ASPERGES ET CREVETTES

 20 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz blanc, cru
- 400 grammes d'asperge, verte, crue
- 400 grammes de crevette, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 - Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les asperges avant de les couper en morceaux.
- 2° 2 - Faites chauffer le bouillon dans une casserole.
- 3° 3 - Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez-y le riz ainsi que les asperges. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Ajoutez des louches de bouillon dans le riz pour le faire gonfler jusqu'à ce que le riz devienne crémeux.
- 4° 4 - Pendant la cuisson du risotto, faites chauffer les crevettes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis ajoutez-les au risotto. Assaisonner, ajouter le parmesan et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (328 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 120 kcal | 393 kcal | 20 % |
| PROTÉINES | 9 g | 31 g | 61 % |
| GLUCIDES | 17 g | 56 g | 21 % |
| SUCRES | 1 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDES | 3 g | 9 g | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 3 g | 17 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 4 g | 15 % |
| SODIUM | 233 mg | 765 mg | 32 % |