nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

15 minutes
40 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de riz blanc, cru
- 120 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 unité moyenne de carotte, crue (100 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Emincez l'oignon et la carotte ainsi que les champignons.
2º 2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'oignon et laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre sans le colorer.
3º 3. Ajoutez la carotte, remuez régulièrement.
4º 4. Pour finir, ajoutez les champignons et cuisez 10 minutes.
5º 5. Pendant ce temps, préparez le bouillon de volaille : mettez 5 g de bouillon de volaille dans 250 ml d'eau et portez le bouillon à ébullition.
6º 6. Versez le riz dans la casserole contenant la garniture aromatique et mélangez 2 minutes afin qu'il s'imprègne de l'huile d'olive et que les grains de riz deviennent translucides.
7º 7. Mouillez avec le bouillon chaud progressivement, au fur et à mesure de son absorption sans trop remuer. Cuisez à feu moyen.
8º 8. Lorsque le riz est cuit, éteignez le feu et ajoutez le parmesan râpé préalablement.
9º 9. Couvrez et laissez reposer 2 minutes. Servez chaud !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	426 kcal	21 %
PROTÉINES	4 g	16 g	32 %
GLUCIDES	17 g	63 g	24 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	609 mg	2216 mg	92 %