



RISOTTO AUX POIREAUX ET LARDONS - COOKEO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 barquettes de lardon fumé, cru (150 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 1 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (10 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 600 grammes d'eau minérale (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver et couper en tronçons les blancs de poireaux. Emincer l'oignon. En mode dorer, faire revenir les poireaux, l'oignon et les lardons dans l'huile d'olive. Ajouter le riz et prolonger le mode dorer pendant quelques minutes en remuant de temps en temps, puis le bouillon et bien mélanger. Saler et poivrer (attention à ne pas trop saler, penser aux lardons fumés). Passer le Cookeo en mode cuisson sous pression pour 15 minutes. A la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche et servir aussitôt car un risotto ne se réchauffe pas.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (447 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	421 kcal	21 %
PROTÉINES	3 g	14 g	28 %
GLUCIDES	13 g	58 g	22 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	178 mg	796 mg	33 %