



RISOTTO COURGETTES PARMESAN - COOKEO

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz blanc, cru
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 verre de vin blanc (sec) (150 g)
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 2 verres d'eau du robinet (500 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher et émincer l'oignon. Détailler les courgettes en petits cubes .
- 2° En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé et les courgettes dans l'huile d'olive pendant 2 min.
- 3° Ajouter le riz et remuer. Ajouter ensuite le vin blanc et laisser dorer encore 2 min.
- 4° Ajouter le bouillon de volaille dilué dans l'eau, saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
- 5° A la fin de la cuisson, mettre la crème fraîche et le parmesan, mélanger puis attendre 2 min. Saupoudrer de persil avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (502 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	446 kcal	22 %
PROTÉINES	4 g	22 g	44 %
GLUCIDES	11 g	56 g	21 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	194 mg	973 mg	41 %