

**PAELLA DE LÉGUMES** 30 minutes 55 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 50 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 150 grammes de brocoli
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g), en dés
- 100 g de petits pois surgelés
- 150 grammes de fonds d'artichauts (4 fonds d'artichauts environ)
- 1 litre de bouillon de volaille
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 210 grammes de riz rond

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les fonds d'artichaut en quatre, détaillez les champignons en lamelles, le poivron en lanières et le brocolis en petites fleurettes. Portez le bouillon de volaille à ébullition.
- 2° Faites chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une sauteuse antiadhésive, faites-y revenir les légumes coupés 5 minutes tout en mélangeant. Réservez.
- 3° Faites chauffer à nouveau une cuillère à café d'huile d'olive dans la sauteuse, faites-y revenir le riz, versez un peu de bouillon de volaille chaud, faites cuire à feu moyen tout en mélangeant jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
- 4° Ajoutez les dés de tomate, les légumes réservés, les petits pois surgelés et mouillez avec le reste du bouillon. Poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Poivrez et rectifiez l'assaisonnement en sel.
- 5° Note : ne pas hésiter à rajouter du bouillon en cours de cuisson du riz si nécessaire.
- 6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (244 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	279 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	9 g	18 %
GLUCIDES	20 g	50 g	19 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	222 mg	541 mg	23 %