Justine
Diététicien · 629505150

# RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AU POULET ET TOMATES CERISES

15 minutes
2 heures et 30 minutes
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de petit épeautre, cru
- 1 oignon jaune en morceaux
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 20 grammes de vin blanc sec
- 500 grammes d'eau
- 2 blancs de poulet (environ 100 g chacun)
- 250 grammes de tomate cerise, crue, coupées en deux
- 20 grammes de basilic ciselé
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g) pour servir
- 100 grammes de crème fraîche 15 à 20% MG,

## MODE DE PRÉPARATION

1° Faites tremper le petit épeautre dans de l'eau froide pendant 1 heure.
2° Hachez l'oignon 4 sec/vitesse 5.
3° Ajoutez l'huile d'olive et faites rissoler 4 min/120°C (TM 31 : Varoma)/vitesse cuillère en bois.
4° Ajoutez le vin blanc et faites évaporer 2 min/120°C (TM 31 : Varoma)/vitesse cuillère en bois.
5° Ajoutez le petit épeautre et l'eau, salez et poivrez et faites cuire 30 min/100°C/sens inversé/vitesse 1.
6° Pendant ce temps, salez et poivrez les dés de poulet. Placez-les dans le Varoma. A la sonnerie, installez le Varoma sur le bol et poursuivez la cuisson encore 18 min/100°C/sens inversé/vitesse 1.
7° Une fois la cuisson terminée, ajoutez les dés de poulet cuits dans le risotto ainsi que la crème et poursuivez la cuisson 5 min/100°C/sens inversé/vitesse 1.
8° Servez le risotto parsemé de basilic et de parmesan râpé.
9° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (364 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 104 kcal | 377 kcal | 19 % |
| PROTÉINES | 7 g | 25 g | 49 % |
| GLUCIDES | 10 g | 36 g | 14 % |
| SUCRES | 2 g | 7 g | 8 % |
| LIPIDES | 4 g | 13 g | 18 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 6 g | 30 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 7 g | 28 % |
| SODIUM | 28 mg | 103 mg | 4 % |