

**RISOTTO AU PARMESAN** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de riz blanc, cru
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué [400 g]
- 100 grammes d'oignon cru
- 60 grammes de parmesan
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 400 grammes de dinde, escalope, crue
- 800 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir dans un wok [ou sauteuse] l'oignon haché dans l'huile d'olive.
- 2° Quand il est translucide, verser le riz et laisser chauffer pendant 5 min.
- 3° Délayer le bouillon cube de volaille dans 10 cl d'eau bouillante.
- 4° Ajouter le bouillon de volaille par petites quantités.
- 5° Lorsque le bouillon est totalement absorbé et que le riz est cuit, ajouter le beurre et le parmesan.
- 6° Mélanger et servir aussitôt accompagné de l'escalope de poulet et de la poêlée de champignons.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (501 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	8 g	39 g	78 %
GLUCIDES	11 g	56 g	21 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	99 mg	496 mg	21 %