



RISOTTO AU POTIRON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 400 grammes de potiron, cru
- 4 grammes de romarin, séché
- 20 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]
- 125 grammes de vin blanc (sec)
- 35 grammes de parmesan
- 2 cuillères à café de persil, frais [3 g]
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué [400 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200 °C.
- 2° Préparer un bouillon avec 500 ml d'eau et 2 bouillons cubes de légumes.
- 3° Couper le potiron en cubes et les arroser de 2 c. à s. d'huile. Remuer. Les mettre dans un plat à rôtir, enfourner et laisser cuire 30 min. Les retourner à mi-cuisson. Ils doivent être tendres et dorés.
- 4° Faire chauffer le reste de l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le romarin 5 min à feu doux. Remuer.
- 5° Ajouter le riz et mélanger pour bien l'enrober. Mouiller avec le vin et laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il soit absorbé.
- 6° À feu moyen, verser le bouillon petit à petit sur le riz et remuer constamment jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Compter environ 20 min.
- 7° Saler. Poivrer. Ajouter le potiron, le parmesan et le persil. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (339 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	10 g	19 %
GLUCIDES	16 g	55 g	21 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	93 mg	313 mg	13 %