Justine
Diététicien · 629505150

RISOTTO AUX POIREAUX ET BACON

1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de riz blanc, cru
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 1 tranche grande de filet de bacon (70 g)
- 1/2 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (200 g)
- 3 grammes de sauge, séchée
- 50 grammes de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Réchauffez ou reconstituez le bouillon. Émincez les poireaux, puis ciselez la sauge.

2º Faites chauffer l'huile dans une casserole et mettez la sauge et les poireaux à revenir 2 min, jusqu'à ce que ces derniers soient fondants. Ajoutez le riz, prolongez la cuisson de 1 min en remuant bien. Versez le vin et le bouillon dans la casserole, portez à ébullition, couvrez, puis laissez mijoter 10 à 12 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

3º Pendant ce temps, faites griller le bacon jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant.

4º Hors du feu, poivrez, puis saupoudrez-le de 2 c. à soupe de parmesan râpé. Mélangez cette préparation, parsemez du reste de parmesan et servez avec le bacon grillé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (673 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	524 kcal	26 %
PROTÉINES	5 g	32 g	63 %
GLUCIDES	9 g	63 g	24 %
SUCRES	1 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	32 %
SODIUM	228 mg	1535 mg	64 %