

**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**

- 1° Réchauffez ou reconstituez le bouillon. Émincez les poireaux, puis ciselez la sauge.
- 2° 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.
- 3° Pendant ce temps, faites griller le bacon jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant.
- 4° 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 %