

**RISOTTO BROCOLIS ET JAMBON** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de riz blanc, cru
- 600 grammes de brocoli, cru
- 150 grammes de jambon cru
- 700 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 40 grammes de parmesan
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Découpez le brocoli en fleurettes.
- 2° Dans une grande poêle, faites saisir 2 min le jambon coupé en morceaux avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz et le brocoli et remuez 1 min.
- 3° Versez le bouillon, faites cuire 15 à 18min à feu doux en remuant constamment.
- 4° Ajoutez le parmesan, salez, poivrez, mélangez et dégustez immédiatement.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (435 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	364 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	24 g	47 %
GLUCIDES	12 g	51 g	20 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	312 mg	1357 mg	57 %