Justine
Diététicien · 629505150

RISOTTO AU SAFRAN ET À LA SAUCISSE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 3 grammes de safran
- 300 grammes de chair à saucisse, crue
- 1000 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 100 grammes de vin blanc
- 50 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites suer l'oignon 3 min avec un peu d'huile d'olive. Incorporez la viande et faites revenir 2 min à feu vif. Baissez le feu, ajoutez le riz et faites-le nacrer 2 min. Versez le vin, mélangez et laissez-le s'évaporer. Ajoutez le bouillon louche par louche au fur et à mesure qu'il est absorbé. Mélangez régulièrement. Ajoutez le safran 2 min avant la fin de la cuisson, puis le parmesan et mélangez avec une dernière louche de bouillon. Salez et servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (465 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	506 kcal	25 %
PROTÉINES	4 g	20 g	41 %
GLUCIDES	10 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	27 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	5 %
SODIUM	241 mg	1120 mg	47 %