

SAUCISSE DE VOLAILLE, RISOTTO BROCOLIS ET PETITS POIS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 320 grammes de saucisse de volaille, façon charcutière
- 200 grammes de petits pois, surgelés, crus
- 500 grammes de brocoli, cru
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 40 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et étuvez-y l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit translucide. Faites-y revenir le riz avec le thym 2 min à feu vif. Versez le bouillon (dilué dans 700 ml d'eau) sur le riz et laissez mijoter à feu doux \pm 12 min. Intégrez le brocoli et les petits pois surgelés et prolongez la cuisson de \pm 7 min. Salez et poivrez. Allongez d'un trait d'eau si nécessaire. Entre-temps, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuisez-y les chipolatas 2 à 3 min de chaque côté. Incorporez le fromage râpé dans le risotto et servez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (320 g)	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	447 kcal	22 %
PROTÉINES	9 g	28 g	57 %
GLUCIDES	14 g	46 g	18 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	23 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	32 mg	101 mg	4 %