

RISOTTO CREVETTES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de riz blanc, cru
- 400 grammes de crevette, crue
- 150 grammes de poivron rouge, cru
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 100 grammes de petits pois, appertisés, égouttés
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir l'oignon et le poivron coupés en petits morceaux dans l'huile d'olive. Ajouter les champignons coupés finement et faire revenir encore 2 à 3 min en remuant. Ajouter le riz, 1/2 l d'eau et le bouillon cube. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé par le riz. à mi-cuisson, ajouter les petits pois et les crevettes. Saler et poivrer. Servir parsemé de coriandre et de tranches de citron.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (304 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	380 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	27 g	55 %
GLUCIDES	20 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	255 mg	774 mg	32 %