

RISOTTO PETITS POIS ET JAMBON DE PARME

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 200 grammes de petits pois, appertisés, égouttés
- 4 tranches moyennes de jambon sec de Parme (80 g)
- 60 grammes de parmesan
- 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° Diluez le cube de bouillon dans 1 l d'eau. Dans une poêle bien chaude et huilée, faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il soit nacré. Ajoutez peu à peu le bouillon chaud à la louche, en mélangeant et en attendant l'absorption complète entre chaque louche. Faites cuire ainsi 20 à 25 min. Salez, poivrez, ajoutez les petits pois, le parmesan et mélangez encore 5 min. Servez avec le jambon de Parme en morceaux.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	254 kcal	356 kcal	18 %
PROTÉINES	12 g	17 g	34 %
GLUCIDES	32 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	8 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	826 mg	1157 mg	48 %