

COQUILLETTE FAÇON RISOTTO

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (120 g)
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 cubes de bouillon de volaille, déshydraté (20 g)
- 3 grammes de basilic, frais
- 60 grammes de gouda

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Gratter les champignons puis les émincer. Peler et émincer l'oignon. Délayer le bouillon cube dans 50 cl d'eau bouillante. Faire chauffer l'huile dans un wok (ou une sauteuse). Verser l'oignon et les coquillettes et mélanger jusqu'à ce que l'ensemble devienne translucide. Saler légèrement, ajouter les champignons et verser la moitié du bouillon chaud. Remuer et couvrir. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. En verser encore un peu, remuer et poursuivre ainsi jusqu'à ce que les coquillettes soient cuites (environ 15 min). Découper le jambon en lanières et prélever des copeaux de gouda à l'aide d'un couteau économe. Laver et ciseler le basilic. Lorsque les coquillettes sont cuites, les poivrer et les retirer du feu. Server les coquillettes parsemées de jambon, de mimolette et de basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (242 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	368 kcal	18 %
PROTÉINES	9 g	21 g	42 %
GLUCIDES	19 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	574 mg	1388 mg	58 %