## COQUILLETTE FAÇON RISOTTO <br> - 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

10 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 | $58 \%$ |

