



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POWDRE DE BROCOLIS

Un grand classique de la cuisine italienne, en version végétarienne avec une poêlée de champignons et une poudre de brocolis cru pour profiter de sa richesse en calcium et vitamine C, B9, potassium et phosphore.

 25 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 300 grammes de riz rond "Arborio", cru
- 400 grammes de mélange de champignon de Paris shiitake, cèpes, cru
- 1 verre de vin blanc [sec] (120 g)
- 30 grammes de parmesan
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 100 grammes de brocoli, cru
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher l'oignon, puis le tailler en petits cubes.
- 2° Brosser les champignons et les tailler en lamelles pas trop fines, car ils perdront de l'eau à la cuisson.
- 3° Délayer le bouillon cube avec 1 L d'eau, qui devra rester frémissant tout au long de la préparation.
- 4° Dans une cocotte à fond épais, faire revenir l'oignon à feu doux sans faire dorer. Une fois qu'il est translucide, ajouter le riz et remuer sans cesse doucement, à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'il devienne également translucide.
- 5° Ajouter alors le vin blanc et laisser le riz l'absorber totalement.
- 6° Ajouter ensuite le bouillon filtré louche par louche, en attendant que le riz ait absorbé la louche précédente.
- 7° En même temps, faire sauter les champignons dans une poêle bien chaude avec une belle noix de beurre et une gousse d'ail écrasée.
- 8° Au bout de 15 minutes, si le riz est assez cuit selon votre goût et quand il reste un peu de liquide, ajouter le beurre en morceaux, le parmesan. Le risotto doit rester crémeux.
- 9° Servir aussitôt bien chaud à l'assiette, ajouter les champignons sautés et râper une branche de brocolis cru sur le dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (296 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	366 kcal	18 %
PROTÉINES	4 g	12 g	25 %
GLUCIDES	23 g	67 g	26 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	206 mg	610 mg	25 %