

RISOTTO AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de riz à risotto
- 1500 grammes de bouillon de volaille
- 1/2 botte de navets nouveaux
- 150 grammes de carottes fanes
- 1 oignon
- 150 grammes d'asperge, verte, crue
- 150 grammes de petits pois écossés
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)
- 50 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 50 ml de vin blanc

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver, pelez les légumes, émincer les oignons, couper les carottes en des et les navets en quartier. Préparer un 1.5l de bouillon brulant, Faites fondre 30g de beurre, faire revenir l'oignon, ensuite les carottes, ajouter le riz et mélanger jusqu'à que les grains deviennent nacrés. Verser le vin blanc et remuer jusqu'à ce qu'il s'évapore, ajouter le bouillon louche après louche en veillant à ce qu'il s'évapore entre chaque louche. Laisser cuire. Pendant ce temps, préchauffez le four à 190°. Pelez les asperges, enduisez les d'huile, et disposez sur une plaque. Enfournez pour 20mn en retournant de temps en temps. Ajouter les petits pois au riz environ une dizaine de mn avant la fin de cuisson. A la fin de la cuisson, ajouter le parmesan rapé et le reste de beurre et laisser à feu doux à couvert durant 3mn Saler poivrer Disposer le risotto dans des assiettes creuses, ajouter les asperges et parsemer de copeaux de parmesan.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (442 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	337 kcal	17 %
LIPIDES	3 g	11 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
CHOLESTÉROL	5 mg	23 mg	8 %
SODIUM	188 mg	831 mg	35 %
GLUCIDES	10 g	45 g	15 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
PROTÉINES	2 g	10 g	—