

1, 2, 3...

Extra !

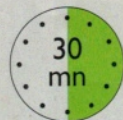
C'EST PRÊT !

Peu de temps pour cuisiner ?
Régalez-vous avec ces recettes
légères et équilibrées, prêtes
en 30 minutes ou moins.

Risotto aux poireaux et champignons



par personne ➔ 5 minutes de préparation ➔ 25 minutes
de cuisson ➔ Pour 2 personnes



- 2 poireaux
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 10 g de beurre allégé à 39-41 %
- 1 gousse d'ail finement émincée
- 70 g de riz Arborio
- 100 ml de vin blanc
- 100 g de champignons de Paris finement émincés
- 30 g de parmesan
- 2 CS de thym frais finement haché

1 Coupez les poireaux en rondelles d'environ 1 centimètre. Coupez chaque rondelle en 2 et lavez-les. Faites chauffer 450 millilitres d'eau dans une casserole, ajoutez la tablette de bouillon et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit dissoute.

2 Faites fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez les poireaux

égouttés et l'ail. Laissez-les s'attendrir quelques minutes, en remuant de temps en temps.

3 Ajoutez le riz et mélangez pour bien l'incorporer. Versez le vin blanc et laissez bouillonner environ 1 minute. Ajoutez progressivement le bouillon de légumes, une petite louche à la fois, en remuant régulièrement. Ajoutez les champignons émincés lorsqu'il ne reste plus que peu de bouillon.

4 Lorsque tout le bouillon a été absorbé et que le riz est bien tendre, râpez 20 grammes de parmesan par-dessus et ajoutez le thym. Servez immédiatement avec le reste du parmesan taillé en copeaux.

