RISOTTO DE POT AU FEU

Mercredi 22 Février 2017

Toujours avec le bouillon et la viande de pot au feu :

Risotto de pot au feu pour 2 personnes et 10 pp- 10 sp par part

-180 g de viande de pot au feu cuite

-60 g de riz à risotto cru*

-200 g de bouquets de brocolis *

-350 ml de bouillon de pot au feu dégraissé

-2 cuillerées à café de crème à 4 %

-10 g de parmesan râpé

-10 g de beurre à 41 %

– 1 échalote *

Cuire les bouquets de brocolis à l’eau bouillante salée 5 minutes. Les égoutter .Réserver

Faire revenir l’échalote épluchée et émincée dans une sauteuse avec le beurre pendant 2 minutes et à petit feu puis verser en pluie le riz et le faire revenir 2 minutes en remuant (il doit devenir translucide)

Puis louche par louche (jusqu’à absorption du liquide), verser le bouillon chaud toujours en remuant (20 minutes environ)

A la fin, rajouter la crème, le parmesan la viande effeuillée et les bouquets de brocolis. Continuer la cuisson 2 à 3 minutes toujours en remuant (surveiller qu’il reste un peu de liquide pour ne pas bruler le risotto)

Servir aussitôt

En général, je n’assaisonne pas car le bouillon est salé et je n’aime pas trop le sel mais c’est selon vos goûts

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0sp) –risotto de pot au feu (10 pp- 10 sp)-mousse myrtilles (1pp- 2 sp). Total : 11pp- 12 sp

Passez un bon mercredi