

RISOTTO DE POULET AUX MORILLES

Vendredi 27 Avril 2018

Un des plats préférés d'une de mes filles :

Risotto de poulet aux morilles pour 2 personnes et 8pp- 7 spl par part

- 70 g de riz à risotto cru*
- 160 g de blancs de poulet *
- 100 g de morilles surgelées*
- 1 échalote*
- 10 g de parmesan râpé
- 50 ml de vin blanc sec
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à soupe de crème à 4 %
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- persil
- sel poivre

Préparer le bouillon (350 ml d'eau + bouillon cube) et y faire pocher les blancs de poulet à frémissement pendant 20 minutes. Sortir le poulet et le couper en dés. Garder le bouillon pour le risotto

Sur une feuille de cuisson, faire revenir à couvert les morilles surgelées quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient décongelées. Assaisonner et stopper la cuisson en gardant

l'eau qu'elles ont rendue

Dans une poêle huilée et chaude, faire revenir l'échalote émincée pendant 2 minutes puis jeter en pluie le riz. Continuer la cuisson en remuant jusqu'à ce que les grains deviennent translucides

Verser le vin blanc et dès son absorption complète, verser le bouillon louche par louche.

Cuire le riz à feu doux pendant une vingtaine de minutes

Rajouter les morilles coupées en 2 (en garder 6 petites pour la décoration), leur jus, les dés de poulet, le persil ciselé et le parmesan.



Réchauffer quelques minutes pour réduire le bouillon et lier avec la crème. Rectifier l'assaisonnement

Poser un emporte-pièce sur 2 assiettes et les garnir de risotto.

Poser 3 morilles sur chaque, ôter les emporte-pièces et servir bien chaud



Ce risotto peut se faire avec des morilles s ch es mais les réhydrater et les cuire quelques minutes à l'eau frémissante pour éviter qu'elles ne soient toxiques

Pour le repas : salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – risotto de poulet aux morilles (8pp- 7spl) -mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp). Total : 9pp-8spl

Excellent vendredi à toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contr l e by lilou light.fr)

Tous droits réservés