

RISOTTO CREVETTES PETITS POIS CHAMPIGNONS

Mercredi 22 Mars 2017

Une cuisine que j'apprécie beaucoup : la cuisine italienne mais revue pour être nettement moins riche que la traditionnelle :



Risotto crevettes petits pois champignons pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

-200 g de crevettes roses cuites et décortiquées *

-60 g de riz à risotto cru *

- 150 g de champignons de Paris *
- 50 g de petits pois frais ou surgelés *
- 1 échalote *
- 1 bouillon cube de légumes
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de crème à 4 %
- 10 g de parmesan râpé

Préparer un bouillon avec 350 ml d'eau

Faire revenir l'échalote émincée dans une sauteuse huilée pendant 2 minutes et à petit feu puis verser en pluie le riz et le faire revenir en remuant jusqu'à ce qu'il devienne translucide (2 à 3 minutes)

Ensuite verser louche par louche le bouillon jusqu' à absorption du liquide entre les louches tout en remuant pendant 20 bonnes minutes

5 minutes avant la fin, rajouter les champignons coupés en lamelles, les petits pois et les crevettes

Bien mélanger



Lier le tout avec 2 c à c de crème à 4 % et servir saupoudré de parmesan

Le plat est bien copieux et très rassasiant

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp) – risotto crevettes petits pois champignons (8pp- 7 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0sp). Total : 9pp- 8 sp

Très bon mercredi