

RISOTTO DE COQUILLETES AUX CREVETTES

Lundi 10 Décembre 2018

Pour changer du riz :

Risotto de coquillettes aux crevettes pour 2 personnes et 7pp-6spl par part

- 80 g de coquillettes crues*
- 140 g de crevettes roses cuites décortiquées*
- 100 g de bouquets de brocolis*
- 1 oignon doux*
- 1 cuillerée à café d'huile isio 4
- 50 ml de vin blanc sec
- 10 g de parmesan râpé
- 1 cuillerée à soupe de crème à 4%
- sel poivre blanc
- 300 ml de bouillon de légumes

Cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de brocolis, les égoutter, les refroidir à l'eau froide et réserver

Dans une sauteuse huilée, faire revenir l'oignon émincé 3 minutes et à petit feu puis jeter en pluie les coquillettes et poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant



Verser le vin blanc et quand il commence à s'évaporer, rajouter le bouillon chaud au fur et à mesure en continuant à remuer et pendant 10 bonnes minutes



Rajouter les crevettes, les bouquets de brocolis, la crème et le parmesan et bien mélanger



Rectifier l'assaisonnement bien que le bouillon soit déjà salé

Servir aussitôt



Pour savoir si la cuisson est à point, goûter les coquillettes quitte à prolonger un peu la cuisson

Je me suis servie de bouillon de pot au feu que je congèle en petites quantités une fois dégraissé au frigo. Il est très faible en MG : double dégraissage frigo et congélateur

Les photos ne représentent qu'une part

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -risotto de coquillettes aux crevettes (7pp-6spl) -1 faisselle 0%(1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp). Total : 8pp-7spl

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés