

RISOTTO DE POULET AUX MIRABELLES

Vendredi 05 Octobre 2018

Avec les dernières mirabelles fraîches :

Risotto de poulet aux mirabelles pour 2 personnes et 8pp-6spl par part

- 60 g de riz à risotto cru*
- 160 g de mirabelles dénoyautées*
- 200 g de blanc de poulet*
- 2 échalotes*
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 50 ml de vin blanc sec
- 50 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café d'huile
- 10 g de parmesan râpé
- sel poivre blanc

Préparer le bouillon avec 350 ml d'eau chaude et pocher dedans le poulet pendant 15 minutes. Puis l'ôter et le couper en dés

Faire revenir les échalotes émincées dans une poêle huilée puis verser le riz. Quand il commence à devenir translucide, verser le vin blanc et poursuivre la cuisson jusqu'à son évaporation

Rajouter alors louche par louche le bouillon tout en remuant et continuer la cuisson à frémissement pendant 15 à 20

minutes.

Verser la crème et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement

Rajouter les dés de poulet et les mirabelles coupées en deux et poursuivre la cuisson encore quelques minutes

Saupoudrer de parmesan râpé et servir chaud



A faire aussi avec des mirabelles surgelées

Pour le repas : champignons à la crème (1pp-2 sp) – risotto de poulet aux mirabelles (8pp-6spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp). Total : 10 pp-9spl

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés