

RISOTTO TERRE MER

Mercredi 11 Avril 2018

Pour faire une pause dans l'agneau :

Risotto terre mer pour 2 personnes et 8pp-9 sp vert -6spl bleu
-6 spv violet par part

- 200 g de crevettes grises cuites*
- 140 g de blanc de poulet*
- 60 g de riz cru à risotto*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 80 g de crème à 4%
- 10 g de parmesan râpé
- 1/2 cuillerée à café de curry
- 1 échalote émincée*
- sel poivre

Décortiquer les crevettes (70 g restants). Mettre 35g des carapaces et têtes dans la crème. Chauffer et à la première ébullition, stopper la cuisson et laisser infuser 30 minutes à couvert. Puis passer au chinois et rajouter le curry. Réserver

Préparer 350 ml de bouillon de volaille et pocher le poulet dedans 20 minutes à petit feu. Sortir le blanc de poulet et garder le bouillon au chaud

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir l'échalote émincée quelques minutes puis le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Rajouter le bouillon louche après louche jusqu'à absorption par le riz pendant une vingtaine de minutes

Rajouter le blanc de poulet coupé en petits dés, les crevettes décortiquées, la crème curry et le parmesan

Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.



Tasser le risotto dans deux emporte-pièces à démouler au moment de servir en le saupoudrant de persil ciselé



Le bouillon et les crevettes étant salés, n'en rajouter pas trop mais c'est selon les goûts de chacun

Pour le repas : tomates croque au sel (0pp- 0 sp) -risotto terre mer (8pp- 6spl) -2 petits suisses 0%(1pp- 1 sp) -100 g de compote maison (2pp- 0 spl). Total : 11pp-7spl

Excellent mercredi pour chacune et chacun d'entre vous

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

Tous droits réservés