

Risotto aux champignons

Recette salée : Novembre 2016

Ingrédients

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Temps de préparation :
30 minutes

Temps de cuisson :
40 minutes



Pour 4 personnes :

- 300 g. de champignons
- 100 g. de beurre
- 100 g. de riz
- 1 verre de bouillon
- 50 g. de parmesan
- 5 tranches de mozzarella
- sel

Préparation



- Prenez des champignons frais (cèpes ou champignons de Paris). Lavez-les, nettoyez-les et découpez-les en petits morceaux. Mettez de côté un verre d'eau ou un quart de litre de bouillon. Préparez 2 casseroles : 1 moyenne et 1 grande.
- Prenez 50 g de beurre, mettez-les dans la casserole moyenne. Faites-les fondre à feu doux. Versez-y les champignons découpés et continuez la cuisson pendant environ 20 minutes.
- Pendant ce temps-là, prenez la grande casserole, versez-y un grand volume d'eau, salez et faites chauffer jusqu'à ébullition. Prenez du riz blanc, lavez et versez-le dans l'eau bouillante. Remuez de temps en temps. Goutez après 10 à 15 min, le riz ne doit plus être croquant.
- Quand la cuisson est terminée, égouttez le riz, assaisonnez-le avec le beurre restant et avec un peu de parmesan.
- Préchauffez le four à 200°.
- Prenez un plat de cuisson, enduisez-le de beurre et déposez un première couche de riz. Etalez ensuite une couche de champignons, puis une couche de parmesan. Terminez par une couche de mozzarella en tranches. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Enfournez le plat pendant environ 10 min. Servir le risotto encore chaud.

Atout
nutritionnel

Plat complet avec
apport de féculents,
fromage, 1/ part de
légume

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 390

Protides : 14,5 g

Glucides : 27 g

Lipides : 25 g