



L'esprit de service

# RISOTTO A LA COURGETTE



Recette salée : Juin 2019

## Ingrédients

- 300 g de riz
- 4 c-à-s d'huile (d'olive)
- ½ oignon
- 2 courgettes
- 1 L de bouillon
- 100 g de parmesan
- 1 verre de vin blanc
- 1 sachet de safran



## Préparation

- Laver les courgettes et les couper en rondelles.
- Faire rissoler l'oignon coupé finement dans 2 c-à-s d'huile.
- Lorsque l'oignon va se colorer, ajouter les courgettes et faire cuire à l'étouffée pendant quelques minutes.
- Verser le riz et mélanger avec une cuillère en bois.
- Le laisser se parfumer pendant quelques minutes, puis verser le vin blanc et le faire évaporer à feu vif, le tout en mélangeant.
- Quand le vin blanc sera évaporé, ajouter une louche de bouillon puis continuer la cuisson en nappant de bouillon.
- Peu avant la fin de la cuisson, ajouter le safran dilué dans un peu de bouillon ainsi que le parmesan râpé et deux c-à-s d'huile.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 193

Protides : 2,9 g

Glucides : 9,8 g

Lipides : 4,3 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 595

Protides : 17,5 g

Glucides : 58,5 g

Lipides : 25,8 g

Recette élaborée par notre équipe de diététiciens

Pour 3-4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min



Atouts nutritionnels

La courgette contient des caroténoïdes et de la vitamine C, composés possédant une activité antioxydant et anti inflammatoire. C'est en plus un produit de saison.