



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET PARMESAN AOP

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

350G DE CHAMPIGNONS DE PARIS	POUR LE BOUILLON
200G DE CHAMPIGNONS DIVERS	1 CAROTTE
350G DE RIZ À RISOTTO	¼ DE POIREAU
100ML DE VIN BLANC	¼ D'OIGNON JAUNE
120ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE 18%	HUILE D'OLIVE
20G DE COPEAUX DE PARMESAN	GROS SEL
QUELQUES BRANCHES DE PERSIL FRISÉ	1 CLOU DE GIROFLE
1 OIGNON JAUNE	1 FEUILLE DE LAURIER
1 GOUSSE D'AIL	1 PETITE BRANCHE DE THYM
	POIVRE
	1 L D'EAU

PRÉPARATION

LE BOUILLON DE LÉGUMES

- Laver, éplucher et émincer la carotte.
- Éplucher et émincer l'oignon.
- Laver et émincer le poireau.
- Piquer le clou de girofle dans l'oignon.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir tous les légumes et l'oignon sans les colorer.
- Verser l'eau et assaisonner avec le poivre, le gros sel, le thym et le laurier.
- Porter à ébullition puis laisser cuire à frémissements durant 1h30 environ.
- Filtrer à l'aide d'un chinois puis laisser refroidir.
- Éplucher et ciseler l'oignon et hacher l'ail et le persil.
- Émincer les champignons

LE RISOTTO

- Dans une poêle, faire revenir les champignons de Paris puis ajouter les autres champignons ainsi que le persil et l'ail. Réserver.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons (sans les dorer) dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter le riz et remuer sans cesse. Il doit devenir comme transparent.
- Mouiller avec le vin blanc. Laisser réduire environ 1 minute.
- Ajouter 1/3 du bouillon de légumes et laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide.
- Ajouter à nouveau 1/3 du bouillon, laisser à nouveau évaporer puis répéter l'opération encore une fois.
- 10 minutes avant la fin de cuisson, ajouter les champignons.
- En fin de cuisson, ajouter le parmesan.

ALLERGÈNES : LAIT, SULFITES

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

396 kcal - Pour 580g :
Glucides : 66,8g dont Sucres : 3,6g,
Lipides : 11,2g dont AG Saturés :
3,8g, Protéines : 6,9g, Sel : 0,4g,
Fibres : 1,9g, Fer : 0,1mg

