



RISOTTO LÉGUMES TOFU PLEUROTÉS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200G DE TOFU
8ML D'HUILE D'OLIVE
50G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
500G DE CAROTTES
200G DE CÉLERI
1,5 OIGNON JAUNE
120G DE RIZ À RISOTTO
80G DE LENTILLES VERTES
65G DE POIS CASSÉS
200G DE PLEUROTÉS
20G DE BEURRE ½ SEL
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
600ML D'EAU
HUILE DE FRITURE
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

- Laver les carottes, le céleri, les pois cassés et les pleurotes.
- Tailler les carottes et le céleri en petits dés.
- Couper les pleurotes en petits morceaux.
- Éplucher et émincer l'oignon.
- Réaliser le bouillon de légumes : Porter l'eau à ébullition et y faire fondre le cube de bouillon de légumes.
- Faire revenir les légumes dans un peu d'huile pendant 3 minutes environ.
- Ajouter le riz, les pois et les lentilles.
- Les nacrer en remuant sans cesse.
- Mouiller avec la moitié du bouillon.
- Laisser cuire à feu doux et ajouter le reste du bouillon en deux fois.
- Dans une poêle, faire sauter les pleurotes dans un peu d'huile.
- Ajouter le tofu préalablement coupé en cubes et faire colorer le tout.
- Ajouter les pleurotes et le tofu au risotto.
- Ajouter la crème épaisse et assaisonner en sel et poivre.

ALLERGÈNES : LAIT – CÉLERI – SOJA



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 602g - 443 Kcal :

Glucides : 53,9g dont Sucres : 9,8g,
Lipides : 17g dont AG Saturés : 6,2g,
Protéines : 18,6g, Sel : 2,3g, Fer : 21mg,
Calcium : 34,5mg, Fibres : 11,6g,

