

Risotto aux Cèpes

Enrichi



Valeurs nutritionnelles Pour 1 Personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
11	14	14	340

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g de riz pour Risotto
- 1 oignon
- 1 L de bouillon de volaille
- 1 verre de vin blanc sec
- Un peu d'huile d'olive
- 100g de mascarpone
- 100g de parmesan
- 300g de cèpes

Commencez par pelez l'oignon, émincez-le finement et faites-le revenir à feu vif et à découvert, pendant quelques minutes (le temps de le colorer). Ajoutez ensuite le riz pour risotto et mélangez bien le tout, puis déglacez avec le vin blanc et faites-le évaporer.

Pour une cuisson du riz parfaite, rajouter le bouillon dans votre risotto petit à petit tout en remuant, en plusieurs fois...

Pendant ce temps, faites revenir les cèpes 5 min dans une poêle chaude.

Une fois le riz parfaitement cuit (il doit être moelleux) ajoutez les cèpes, le mascarpone, le parmesan râpé. Salez et poivrez à votre convenance, et servez votre risotto bien chaud.



Erika BORGES
Diététicienne NHC