

## RISOTTO SAFRAN ET CHAMPIGNONS

Préparation et cuisson: env. 35 min

- |  |  |
|--|--|
| 1 c. à soupe d'huile d'olive   | chauffer dans une casserole  |
| 1 oignon, finement haché   |  |
| 1 gousse d'ail, pressée  | faire revenir  |
| 400 g de riz à risotto<br>(p. ex. arborio)   | nacrer doucement le riz en remuant   |
| 4 dl de vin blanc  | verser la moitié, faire réduire complètement,<br>ajouter le vin restant, faire à nouveau réduire<br>complètement                           |
| env. 1 litre de bouillon de légumes,<br>bouillant  | verser peu à peu en remuant souvent et en<br>veillant à ce que le riz reste juste recouvert<br>de liquide, le cuire env. 10 min à feu doux |
| 300 g de champignons divers<br>(p. ex. champignons de Paris,<br>pleurotes du panicaut), en<br>tranches d'env. 3 mm |  |
| 2 sachets de safran  | ajouter, mélanger, cuire encore env. 10 min,<br>jusqu'à ce que le riz soit crémeux et <i>al dente</i> ,<br>retirer la casserole du feu     |
| 50 g de parmesan râpé  |  |
| 1 c. à soupe d'huile d'olive   | incorporer   |
| selon besoin sel, poivre   | assaisonner  |

Par personne: lipides 12 g, protéines 14 g, hydrates de carbone 80 g, 2065 kJ (494 kcal)

### Variantes

**Garniture** Préparer ½ portion de risotto au safran sans champignons. (Photo 1)

**Entrée** Préparer ½ portion de risotto safran et champignons. En même temps que les champignons, ajouter 100 g de viande séchée des Grisons, en fines lanières. Dresser le risotto, décorer de copeaux de parmesan. (Photo 2)

