



Risotto printanier

30 min végé minceur



- 1.** 3 oignons fanes
Couper les oignons et les fanes en rouelles, réserver les fanes.
- 2.** 1 c. s. d'huile
300 g de riz à risotto (p. ex. arborio)
1 l de bouillon de légumes, très chaud
Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir le riz env. 1 min avec les oignons. Verser peu à peu le bouillon en remuant souvent, de manière à juste recouvrir le riz de liquide, laisser mijoter env. 20 min jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente.
- 3.** 1 citron bio
150 g de fromage frais aux herbes
120 g de pousses d'épinards
un peu de poivre
50 g de cresson
Râper le zeste du citron, presser le jus, incorporer au risotto avec fromage frais, pousses d'épinards et fanes des oignons réservées, poivrer. Répartir le cresson dessus.

Portion (1/4): 409 kcal, lip 13 g, glu 64 g, pro 9 g