Les recettes dietplus



Risotto Halloween

Phase : **Active**

Valeurs nutritionnelles par personne

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Protéines	Glucides
381kcal	**9,7**g	**3,42**g	**5,5**g	**23,5**g	**48,1**g

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★☆☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Plat	**1 h**	**45 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200 g de chair de butternut coupée en cubes
- 125 g d'aiguillettes de poulet
- 100 g de poireau émincé très finement
- 50 g de branche de céleri vert coupée en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur
- 70 g de riz pour risotto
- 50 g d'oignon émincé finement
- 20 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 50 ml de vin blanc
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 2 cs de ciboulette fraiche ciselée
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de thym séché
- Noix de muscade
- Poivre

Préparation

1. Dans une cocotte, porter à ébullition 500 ml d'eau avec le cube de bouillon. Cuire la butternut et le poireau à petite ébullition pendant 10 minutes.
2. Couper le feu et y plonger les aiguillettes de poulet pendant 10 minutes. Les récupérer et réserver. Egoutter le reste en récoltant le bouillon.
3. A l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les cubes de butternut et le poireau avec le thym, de la noix de muscade et du poivre. Réserver.
4. Dans la même cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pressé pendant 2 minutes à feu doux. Ajouter le riz et laisser cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
5. Augmenter légèrement le feu et verser le bouillon petit à petit, jusqu'à ce qu'il soit à chaque fois absorbé, en mélangeant continuellement, pendant 15 minutes.
6. Ajouter le céleri et poursuivre de la même façon avec le bouillon restant pendant +/- 10 minutes. Le bouillon doit être complètement absorbé.
7. Couper le feu et ajouter les aiguillettes en les coupant en petits dés aux ciseaux. Bien mélanger. Ajouter la préparation de butternut, poivrer et bien mélanger. Terminer avec le parmesan.
8. Servir dans 2 assiettes creuses et décorer avec la ciboulette.