



Phase Active

Type : Plats

Recette : Risotto aux champignons et épinards

Calorie
248 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 30 g de riz complet cru
- 100 g de champignons de Paris
- 100 g d'épinards frais
- 1/2 oignon
- 10 g d'emmental râpé allégé
- 250 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 1/2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 pincée de noix de muscade

Préparation

Préparation:

1. Lavez soigneusement les champignons et les feuilles d'épinard. Retirez le pied sableux des champignons et coupez-les en fines rondelles.
2. Ciselez l'oignon.
3. Dans une grande poêle anti-adhésive, faites revenir l'oignon ciselé avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez ensuite les champignons et le jus de citron.
4. Laissez cuire quelques minutes. Incorporez le riz et mouillez
5. avec le bouillon.
6. Faites bouillir et laissez mijoter pendant 18 min afin de laisser le riz gonfler.
7. A la dernière minutes, ajoutez les feuilles d'épinards et la noix de muscade.
8. Laissez cuire 2 min et saupoudrez d'emmental râpé.