



Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée (au goût)

45 minutes

+ Ajouter



+ Ajouter



Poitrines de
poulet
2 | 4

Filets de
saumon
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Mélange de
champignons
200 g | 400 g



Riz arborio
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Sauge
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Concentré de
bouillon de
légumes
2 | 4



Vin blanc de
cuisine
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Parmesan, râpé
grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Flocons de
piment
1 c. à thé |
2 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 2 c. à thé (2 c. à thé)

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Couper les **pieds** des **champignons cremini** et de **Paris**, puis émincer les **chapeaux**. Garder les **chapeaux** et les **pieds** séparés. Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**. Garder les **feuilles** et les **branches** séparées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la poêle contenant l'**huile de sauge** (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons** et le **reste des champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **sel d'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Frire les feuilles de sauge

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis les **feuilles de sauge**. Frire pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauge** soit croustillante. (**CONSEIL** : Rien de tel que les feuilles de sauge frites à l'huile d'olive!)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **feuilles de sauge frite** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout. **Saler** pendant qu'elles sont encore chaudes.
- Réserver. Laisser l'excédent d'**huile de sauge** dans la poêle.

5



Préparer le risotto

+ Ajouter | Filets de saumon

- À la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Continuer de cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.
- Ajouter **1 tasse** du **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. (**REMARQUE** : Laisser les feuilles de sauge et les pieds de champignons dans la casserole.)
- Réduire à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé.
- Poursuivre la cuisson de 25 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé, que la texture soit crémeuse et que le riz soit tendre.

3



Préparer le bouillon

- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne **4 ½ tasses** (5 ½ tasses) d'**eau tiède**, le **concentré de bouillon**, les **branches de sauge** et les **pieds de champignons**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Garder couvert et réduire à feu moyen-doux.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été ajoutée, ajouter les **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Répartir le **risotto** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **sauge frite**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, chauffer le four à 450°F. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non-recouverte. Rôtir 12 à 14 min au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit bien cuit**. Utiliser la même poêle pour frire les **feuilles de sauge** à l'étape 2.

5 | Préparer le risotto

+ Ajouter | Filets de saumon

Si vous avez ajouté du **saumon**, préchauffer le four à 450°F. Pendant que le **risotto** cuit, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Disposer le **saumon** sur la plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

Garnir le **risotto** de **saumon**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **risotto** de **poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74°C (165°F) et le saumon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70°C (158°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.