



Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

45 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

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



Bébé 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 : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 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**.

2



Frire les feuilles de sauge

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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.

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.

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.

5



Préparer le risotto

- Dans 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**. Poursuivre la cuisson 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. (**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.

6



Terminer et servir

- 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 bols.
- 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 et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).