



Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée

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



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 : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 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 (1/2 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 **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Frir 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**. Frir 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 frites** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout. **Salier** pendant qu'elles sont encore chaudes.
- Réserver. Laisser l'excédent d'**huile de sauge** dans la poêle.

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 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 1/2 tasses** (5 1/2 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

- 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**.
- Continuer à cuire 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 **salier** 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.

1 | Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour frir la **sauge** à l'étape 2.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes 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).