



Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée

45 minutes

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)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Riz arborio
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Jeunes 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
1/2 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les pieds des **champignons cremini** et de Paris, puis trancher finement 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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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 : Pour un plat plus épicé, ajoutez-en davantage!)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

• 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 bacon et le poulet jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 71°C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.

2



Frire les feuilles de sauge

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Tranches de bacon

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 portions) 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 les **feuilles de sauge** soient croustillantes. (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. **Saler** 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 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 | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Tranches de bacon

- 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**.
- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Frire les feuilles de sauge

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, réserver l'**huile de sauge** restante.

2 | Frire les feuilles de sauge et le bacon

+ Ajouter | Tranches de bacon

Si vous avez ajouté le **bacon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer du feu. À l'aide de pince, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Jeter le gras de bacon, puis essuyer la poêle avec précaution. Utiliser la même poêle pour cuire la **sauge**.

4 | Cuire les légumes et le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Remettre l'**huile de sauge** dans la même poêle et l'utiliser pour faire cuire les **légumes**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Tranches de bacon

Émietter grossièrement le **bacon** sur le **risotto**.