



# Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée (au goût)

45 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet +  
310 g | 620 g

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)



Mélange de champignons  
200 g | 400 g



Riz arborio  
¼ tasse | 1 ½ tasse



Oignon, 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  
¼ tasse | ½ 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 : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) épicé et 1 c. à thé (2 c. à thé) très épicé!

+ Ajouter | Filets de poulet

- Couper les **pieds** des **champignons cremini** et **de Paris**, puis émincer les **chapeaux**. Séparer les **chapeaux** des **pieds**.
- Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (1/2 po).
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**. Séparer les **feuilles** des **branches**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



## Frir les feuilles de sauge

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) 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 la **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 1/2 tasses** (5 1/2 tasses) d'**eau tiède**, le **concentré de bouillon**, les **branches de sauge** et les **pieds des champignons**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux, toujours à couvert.

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.

5



## Faire le risotto

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine**. 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 des 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

+ Ajouter | Filets 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 | Filets de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une poêle moyenne antiadhésive (grande poêle pour 4 pers.), chauffer **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution. Utiliser la même poêle pour frir les **feuilles de sauge** à l'étape 2.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir le **risotto** de **poulet**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.