

Risotto aux champignons

avec feuilles de sauge frites

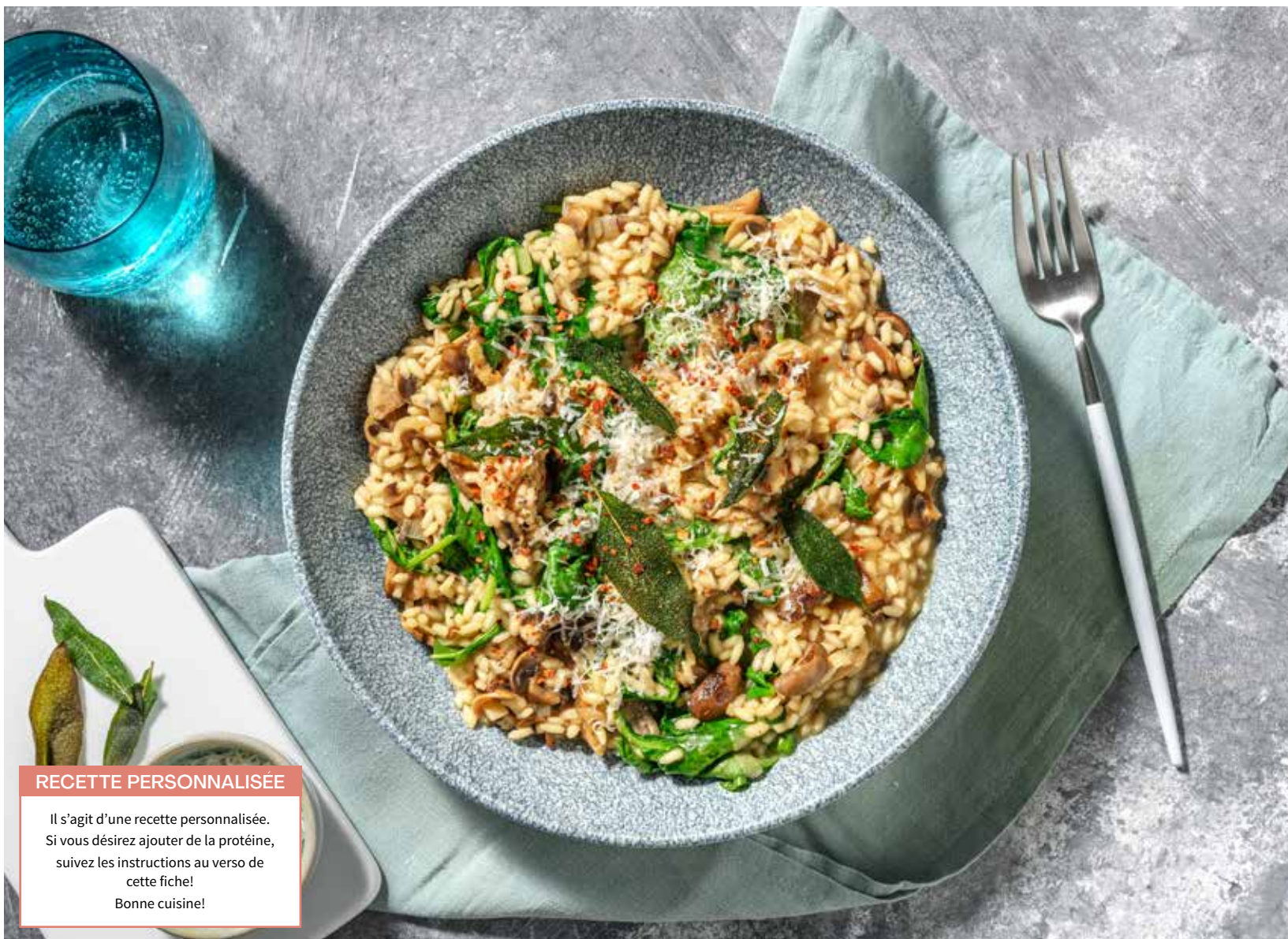
Végé

Épicée (au goût)

45 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Mélange de champignons



Riz arborio



Bébés épinards



Gousses d'ail



Vin blanc de cuisine



Parmesan, râpé grossièrement



Filets de poulet



Oignon, haché



Sauge



Concentré de bouillon de légumes



Sel d'ail



Flocons de piment

BONJOUR SAUGE

Une herbe au feuillage duveteux qui est aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : **½ 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)

Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de champignons	200 g	400 g
Filets de poulet	340 g	680 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauge	7 g	14 g
Gousses d'ail	3	6
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
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.

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

- 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 (½ po).
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**. Séparer les **feuilles** des **branches**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher 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 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour frire la **sauge** à l'étape 2.



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** 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 pour 4 pers.) 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 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.



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.



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 des champignons**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux, toujours à couvert.



6 Terminer et servir

- Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été ajoutée, incorporer 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.

Répartir le **poulet** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!