



Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée (au goût)

45 minutes

+ Ajouter



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g

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, haché
56 g | 113 g



Bébés 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, 1 c. à thé (2 c. à thé) très épicé

- 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**.

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 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.

5



Préparer 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**. Continuer de 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 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

- + Ajouter | **Filets de saumon**
- 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

- + Ajouter | **Filets de saumon**
- 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

3 | Cuire le saumon

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Si vous avez choisi d'ajouter le **saumon**, le sécher avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Transférer le **saumon** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Répartir le **saumon** sur le **risotto** dans les assiettes.

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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