

Risotto crémeux aux champignons

avec garniture panko au beurre

Végé

20 min



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!



BONJOUR CHAPELURE PANKO

Cette chapelure japonaise donne au risotto une touche croustillante légère et irrésistible!

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, petite poêle, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Riz à risotto cuisson rapide	250 g	500 g
Filets de poulet*	310 g	620 g
Champignons	227 g	454 g
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Thym	7 g	14 g
Concentré de bouillon de miso	1	2
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Petits pois	113 g	227 g
Oignon vert	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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.



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



1 Préparer

- Sans ouvrir l'emballage, presser le **sachet de riz à risotto** avec la paume de la main ou le fond d'une poêle pour séparer les **grains**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches. Hacher grossièrement.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Émincer l'**oignon vert**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec des 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 cuire les **légumes** à l'étape 3.



4 Cuire le riz

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon de miso**, **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Remuer de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit combiné et que le **riz** soit bien chaud.
- Retirer du feu, ajouter le **fromage de chèvre** et le **parmesan**.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Griller la chapelure

- Chauffer une petite poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée.
- **Saler et poivrer**. Réserver dans un petit bol.



5 Terminer et servir

- Répartir le **risotto aux champignons** dans les assiettes.
- Parsemer de **chapelure** et du **reste des oignons verts**.

Garnir le **risotto de poulet**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **champignons**, le **thym**, les **échalotes**, les **pois**, l'**ail** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Cuire de 4 à 5 min en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à dorer.