



RISOTTO AUX CREVETTES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 350 g de riz spécial risotto
- 1 litre de bouillon préparé avec 1 cube aux petits légumes
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- 300 g de crevettes décortiquées
- huile d'olive
- sel

Préparation de la recette :

Dans une casserole, préparer votre bouillon en faisant bouillir un peu plus d'un litre d'eau. Ajouter votre cube d'arôme.

Dans une poêle, faire blondir légèrement les oignons émincés très finement avec un peu d'huile puis ajouter le riz. Remuer jusqu'à ce que le riz devienne transparent. Ajouter le vin, sans cesser de remuer, à feu assez vif.

Lorsque le vin est quasi évaporé, ajouter le bouillon au fur et à mesure.

Lorsque le mélange s'épaissit, rajouter du bouillon, ceci pendant environ 20 min.

A la fin de cuisson, ajouter vos crevettes.

Mélanger délicatement à feu doux puis servir.

Remarques :

On peut remplacer les crevettes par d'autres ingrédients : parmesan, tomates mondées et épépinées, dés de jambon, poulet émincés, ...

Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr