

Risotto aux champignons et poulet aux épices

Niveau



Peut-être
réalisée par



Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) seul le mélange d'épices peut contenir un des allergènes de la liste, ou des traces.

Bien lire la liste des ingrédients si vous ajoutez les épices ou faire le poulet nature.

Coût

1,80€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments
moyenne gamme)



Temps

55 mn
Préparation
et cuisson
dont **45 mn**
de cuisson

Ingrédients

4
pers.

- 400 g** de filet de poulet
- 400 g** de champignons de Paris frais
- 300 g** de riz à risotto
- 1** gros oignon
- 2 C à soupe** d'huile d'olive de préférence ou tournesol
- poivre ou "5 baies"**
épices indiens / curry / etc...
(quantité en fonction de vos goûts)
- 1** bouillon cube de légumes
et sel en complément si besoin
- 75 cl** d'eau (= $\frac{3}{4}$ de litre)



Risotto aux champignons et poulet aux épices

Préparation

- Eplucher et couper l'oignon en lamelles.
- Equeuter, laver et émincer les champignons
- Emincer les filets de poulets.
- Dans une sauteuse/un wok, avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, faites dorer l'oignon.
- Mettre de côté.
- Dans la même sauteuse/wok, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mélanger avec les épices de votre choix.
- Faire seulement dorer les morceaux de poulet
- Ajouter l'oignon doré, les champignons émincés, le cube de bouillon de légumes et le riz.
- Mélanger et laisser 1 à 2 minutes. Ajouter une partie de l'eau et démarrer la cuisson de l'ensemble.
- L'eau est rajoutée au fur et à mesure qu'elle est absorbée par le riz.
- Après avoir utilisé les 75 cl d'eau, goûtez le riz. S'il n'est pas moelleux, rajouter 25 cl d'eau au maximum (=1/4 de litre). Le risotto ne doit pas être liquide ; toute l'eau doit être absorbée.
- Gouter avant d'ajouter du sel si nécessaire ;
- poivrer.
- Servir de suite.

Alternatives et astuces

- Remplacer les champignons de Paris (blancs) par des champignons bruns (plus parfumés). On peut les trouver au même prix sur les marchés par exemple. Pour varier les saveurs, on peut ajouter : de l'ail, de l'échalote, du persil frais, etc.
- Remplacer le poulet par : de la dinde, du poisson à chair ferme, des grosses crevettes.
- Faire le poulet nature, sans épice pour que le plat soit plus onctueux, on peut ajouter on peut de crème fraîche (sauf si votre taux de cholestérol est à surveiller). On peut ajouter du fromage type parmesan râpé ou des copeaux sur l'assiette.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : viande/poisson/œuf, légumes, féculents. Pour ce qui est des légumes, il reste environ 50 g de champignons par personne après cuisson ce qui n'est pas suffisant (besoin de 150 g de légumes /repas). On peut rajouter une entrée de légumes en vinaigrette ou faire cuire un supplément de champignon (400 g dans la recette et 800g cuit en plus à part).

Infos techniques culinaires :

les légumes réduisent de 50% avec la cuisson.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Légumes et féculents sont associés dans le plat ; il faut que les 150 g de légumes soient présents dans le repas. Privilégier une entrée de légumes crus en vinaigrette avant le plat.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

La recette n'utilise pas de beurre et on évite de rajouter de la crème en plus. De plus le poulet est une viande pauvre en acides gras saturés.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI avec des adaptations

On n'utilise pas le bouillon cube trop riche en sel ; et on veille à ce que le mélange d'épices ne contiennent pas de sel.

Par contre il faut mettre assez d'ingrédients pour donner du goût au plat : persil, ail, oignon, échalote, poivre, etc. (en fonction de vos goûts).

