

Risotto aux asperges et à la truite



INGREDIENTS (4 personnes)

- 250g d'Asperges
- 300g de riz cru pour Risotto
- 100g de truite non fumée
- 20g d'Huile d'Olive
- 2 échalotes
- 1 Litre d'eau
- 2 cubes de bouillon Kip poule Knorr zero salt
- 40g de parmesan

*Recette testée et approuvée
par Résibois Chloé,
diététicienne à l'hôpital
d'Arlon/Virton.*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 252 kcal

P : 11.48 g

L : 9.17 g

G : 30 g

Fibres : 2.26 g

Sel : 3 g

PREPARATION

1. Epluchez le bout des asperges en conservant la partie tendre. Coupez de fines rondelles et réservez.
2. Epluchez les échalotes et hachez-les en petits morceaux.
3. Taillez la truite en petits morceaux et réservez.
4. Dans une poêle mettez l'huile d'Olive et faites chauffer doucement. Ajoutez les échalotes hachées. Lorsque les échalotes deviennent translucides, ajoutez le riz et mélangez.
5. Lorsque le riz devient translucide à son tour, ajoutez les rondelles d'asperges et mélangez.
6. Préparez le bouillon. Ajoutez progressivement le bouillon au mélange riz/asperges en laissant absorber le bouillon par le riz. Recommencez jusqu'à épuisement du bouillon.
7. Ajoutez au mélange le parmesan, ensuite les morceaux de truite, lors du dernier ajout de bouillon. Remuez et attendez que le bouillon soit absorbé.
8. Servez dans un plat ou en assiettes individuelles. Vous pouvez accompagner le plat d'une petite salade.