

RISOTTO AUX CREVETTES

IDÉE DE MENU

Flan de carottes
Risotto aux crevettes
Banane en papillote

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

L'oignon est facultatif

Le risotto est dans l'ensemble un plat qui devrait être bien toléré

POUR VARIER

Les crevettes peuvent être remplacées par des moules, des cubes de saumon, des légumes tendres
Une épice comme le safran permet d'ajouter une jolie couleur

POUR 4 PERSONNES

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans une casserole, préparer le litre de bouillon.
- Dans un wok, faire blondir légèrement l'oignon émincé finement dans l'huile d'olive. □ Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 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, environ 20 min.
- A la fin de cuisson, ajouter vos crevettes.
- Mélanger délicatement à feu doux. Rectifier l'assaisonnement selon votre goût puis servir bien chaud.
- Déguster chaud, tiède ou froid selon votre goût.

- 350 G DE RIZ SPÉCIAL RISOTTO
- 1 LITRE DE BOUILLON PRÉPARÉ AVEC 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 600 G DE CREVETTES (DÉCORTIQUÉES OU NON)
- 1 OIGNON
- 15CL DE VIN BLANC
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT