

VOS RECETTES DE L'AUTOMNE

MENU VÉGÉTARIEN - POUR 4 PERSONNES

RISOTTO AU RIZ NOIR, CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

- 300 g de riz noir (type Venere)
- 250 g de champignons de Paris ou mélange forestier
- 200 g d'épinards frais
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 10 cl de vin blanc (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 30 g de parmesan râpé (ou alternative végétale)
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de persil pour le service



Par portion :
Kcal : 400
Protéines : 14 g
Lipides : 12 g
Glucides : 60 g
Sel : 1.9 g

1. Émincez l'oignon et l'ail. Nettoyez et tranchez les champignons.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Faites revenir l'oignon 3 minutes puis ajoutez l'ail. Puis ajoutez les champignons et faites-les dorer 5 à 7 minutes.
3. Incorporez le riz noir et mélangez pendant 2 minutes pour bien l'enrober.
4. Versez bouillon cube végétal et laissez réduire. Puis ajoutez le bouillon chaud en remuant régulièrement. Attendez que le liquide soit absorbé avant d'en rajouter.
5. Après environ 30 à 35 minutes de cuisson, ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le riz soit tendre (le riz noir demande souvent 40 à 45 minutes au total).
6. Hors du feu, incorporez le parmesan. Salez et poivrez selon votre goût.
7. Laissez reposer 2 minutes avant de servir.

Astuce bio gourmande : pour renforcer les saveurs, ajoutez quelques noix concassées ou des noisettes torréfiées au moment du service. Une touche d'huile de truffe peut également sublimer ce risotto.

Cette recette peut être réalisée avec des produits bio,
selon vos préférences et vos habitudes de consommation.

CABILLAUD POÊLÉ AUX LÉGUMES VERTS ET ARTICHAUTS

- 4 pavés de cabillaud (150 g chacun)
- Riz noir (240 g en tout)
- 8 fonds d'artichauts
- 200 g de haricots verts
- 200 g de brocoli
- 1 courgette
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel et poivre



1. Cuire le riz noir
2. Rincez le riz noir. Faites-le cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 35 à 40 minutes. Égouttez et réservez au chaud.
3. Préparer les légumes : faites cuire les haricots verts et le brocoli à la vapeur 8 à 10 minutes. Coupez la courgette en demi-rondelles et les artichauts en quartiers. Faites revenir l'échalote émincée dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la courgette et les artichauts, puis faites revenir 5 à 7 minutes. Ajoutez les haricots verts et le brocoli. Salez et poivrez.
4. Cuire le cabillaud : chauffez la deuxième cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Puis faites cuire le cabillaud 3 à 4 minutes de chaque côté. Arrosez de jus de citron et parsemez de persil.

LA DÉLÉGATION SANTÉ VOUS PROPOSE
DES RECETTES SAINES ET GOURMANDES,
ÉLABORÉES À PARTIR DE PRODUITS DE SAISON

BON
APPÉTIT !