



RISOTTO AU MILLET ET AUX CHAMPIGNONS POÊLÉS

40 MIN
DE PRÉP.

40 MIN
EN TOUT

568 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien | Lipides: 28 g, Glucides: 50 g, Protéines: 21 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Préparation

1	échalote
1	gousse d'ail
50 g	de fromage de montagne des Grisons

Risotto au millet

1 cs	de beurre
250 g	de millet doré
1 brin	de romarin
3 dl	de vin blanc
6 dl	de bouillon de champignons sel, poivre, selon le goût

Champignons

400 g	de mélange de champignons (champignons de Paris, chanterelles et pleurotes du panicaut p. ex.)
1	échalote
2 brins	de romarin
80 g	d'Amandes bio au romarin
3 cs	de beurre à rôtir
¼ cc	de sel
un peu	de poivre

VOICI COMMENT FAIRE

Préparation

Peler l'échalote, la hacher menu et écraser l'ail. Râper grossièrement le fromage de montagne.

Risotto au millet

Faire fondre le beurre. Y faire revenir l'échalote et l'ail pendant 3 min. Ajouter le millet et le romarin, laisser cuire pendant 2 min en remuant.

Verser le vin et le bouillon, laisser mijoter env. 15 min en remuant fréquemment. Retirer le romarin, incorporer le fromage et assaisonner.

Champignons

Couper les champignons en morceaux, peler l'échalote et la hacher menu. Ciseler le romarin et hacher grossièrement les amandes.

Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, ajouter les champignons et les laisser cuire env. 10 min.

Ajouter l'échalote et poursuivre la cuisson pendant env. 5 min. Ajouter le romarin et les amandes, mélanger, assaisonner. Dresser le risotto au millet avec les champignons.

BON À SAVOIR



Conseil:

Remplacer le bouillon de champignons par du bouillon de bolets.



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/23932/