



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Risotto aux courgettes et aux girolles .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 escalope de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1/2 courgette
- 1/2 oignon jaune
- 100 g de girolles fraîches
- 15 g de parmesan râpé
- 2 c.à.s de sauce soja
- 250 ml de bouillon de légumes
- 6,5 cl de crème fraîche
- 65 g de riz rond
- Huile d'olive
- Sel, poivre, thym
- Sésame doré, cumin

- Couper en dés l'escalope de poulet, réserver. Émincer l'ail et l'oignon réserver séparément
- Couper en petits dés la courgette et la moitié des girolles, les faire revenir dans 2 c.à.s d'huile ...
- ... avec l'oignon émincé. Ajouter le riz, lorsqu'il est translucide verser 1/4 du bouillon de légumes
- Cuire à feu doux en mouillant régulièrement avec le reste du bouillon
- Lorsque le riz est presque cuit, éteindre le feu. Faire revenir les dés de poulet avec le sésame doré
- Saupoudrer de cumin, mélanger puis déglacer à la sauce soja, laisser mijoter quelques minutes
- Réserver le poulet dans une assiette. Faire revenir les girolles entières avec l'ail émincé et le thym
- Reprendre la cuisson du risotto, verser la crème fraîche et le parmesan, mélanger et assaisonner
- Laisser réduire quelques instants

