

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Scampis et risotto aux champignons

Pour 4 couverts :

- 25-30 scampis décortiqués
- 200g de riz pour risotto
- 2 échalotes
- 750g de champignons
- 650ml de bouillon de volaille
- 4 c. à soupe de crème culinaire
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 40g de parmesan râpé
- 140g de concentré de tomate
- Sel, poivre



Préparation :

- Nettoyer et émincer les champignons et les échalotes.
- Cuire les champignons avec 1 c. à soupe d'huile et les réserver.
- Dans une casserole, faire revenir les échalotes avec 2 c. à soupe d'huile pendant 4-5 minutes. Ajouter le riz en mélangeant bien et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit translucide.
- Ajouter une grosse louche de bouillon et cuire à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Répéter l'opération jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé et le riz bien cuit. Assaisonner.
- Incorporer les champignons au risotto, ajouter la crème et la parmesan.
- Cuire les scampis à la poêle avec 2 c. à soupe d'huile 2-3 minutes. Ajouter le concentré de tomate à mi-cuisson et assaisonner.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste