

Riche en
protéines

ENVI-BIO

190 kcal
par part

Risotto aux asperges



Les ingrédients bio :



1 botte
d'asperges



+ 2 càs de crème
légère 12%



20g de
parmesan



1 paquet de
riz ENVI-BIO



persil



2 échalotes

Ce dont vous avez besoin :

- Sel
- Poivre
- 2 càc d'huile
- Passoire
- Planche à découper
- Poêle



La recette :

- 1 Couper les asperges en deux, les faire cuire 5 minutes dans une casserole d'eau salée bouillante. Egoutter les asperges et couper les queues en morceaux. Réserver les têtes.
- 2 Dans une poêle huilée, faire revenir l'échalote avec l'ail en poudre puis y ajouter les queues d'asperges. Faire revenir.
- 3 Passer le riz sous l'eau puis l'ajouter dans la poêle. Cuire quelques minutes puis verser la crème légère, le parmesan, et le persil.
- 4 Servir avec les têtes d'asperges légèrement grillés.
- 5 C'est prêt, trOp bOn !

TROP
B Petit +
Ajouter des
pignons de pin N