



RISOTTO CRÉMEUX AUX CREVETTES

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 3 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

2 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/2 de la recette (1 1/2 tasse)

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 3 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	487 kcal
Protéines	29 g
Glucides	52 g
Fibres	3,4 g
Lipides	15 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	230 mg
Sodium	336 mg
Potassium	647 mg
Phosphore	386 mg

1/2 tasse de riz arborio (ex. de marque Pastene^{MC})

4 tasses d'eau

1/2 tasse de courgettes coupées en demi-tranches de 1/4 po. d'épaisseur

1/2 tasse d'oignon en dés

2 gousses d'ail hachées finement ou écrasées

2 c. à soupe d'aneth frais, haché (ou 1 1/2 c. à soupe d'aneth séché)

2 c. à soupe de persil haché

1/4 tasse de petits pois congelés

2/3 lb (180 g) de crevettes crues congelées, décortiquées (taille 41/50)

1 c. à thé de zeste de citron (facultatif)

1 c. à soupe d'huile d'olive

1/4 tasse de vermouth ou de vin blanc sec

3/4 tasse de bouillon de poulet faible en sel

1 c. à soupe de fromage à la crème

1 c. à soupe de fromage parmesan

Poivre noir fraîchement moulu

1 œuf

PRÉPARATION

- 1 Amener l'eau à ébullition.
- 2 Préparer courgettes, oignons, ail, aneth et persil. Mesurer les petits pois et les crevettes, râper le zeste du citron (si on prévoit en utiliser) et mettre tous ces ingrédients de côté.
- 3 Verser le riz dans l'eau bouillante et laisser bouillir pendant encore 5 minutes.
- 4 Dans une casserole à fond épais d'une contenance de 4 tasses (1 litre), chauffer l'huile à feu moyen-élevé et y faire revenir les courgettes, les oignons et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter les crevettes, le zeste de citron, les petits pois et les herbes; laisser cuire pendant 2 ou 3 minutes en remuant de temps en temps.
- 5 Amener le bouillon de poulet à ébullition et réserver.
(Pour gagner du temps, utiliser le four à micro-ondes!)
- 6 Verser le riz dans une passoire pour l'égoutter, puis l'ajouter sans attendre au mélange de légumes et de crevettes.
- 7 Ajouter le vermouth et cuire pendant 2 minutes. Ajouter ensuite le bouillon de poulet chaud. Réduire le feu à moyen-faible et laisser mijoter pendant 8 minutes, en remuant constamment. Il est important de remuer le mélange afin de libérer le gluten contenu dans le riz : c'est ce qui donne au plat son onctuosité.
- 8 Retirer du feu, ajouter le fromage à la crème, le fromage parmesan et l'œuf. Remuer délicatement jusqu'à homogénéité. L'œuf va épaissir le mélange ; nul besoin de remettre la casserole sur le feu, la chaleur résiduelle suffira pour cuire l'œuf.
- 9 Assaisonner de poivre fraîchement moulu et servir immédiatement.