

 **Difficulté : Moyenne**  **Temps de préparation : 30 minutes**  **Temps de cuisson : 30/40 minutes**



RISOTTO POULET ET COURGETTES

Un risotto crémeux et savoureux où la tendresse du poulet se marie à la douceur de la courgette, relevé par le parmesan.

- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.
- **Le Fromage** est sélectionné par **Aline de La Maison Du Mieux Manger**
- Le **Poulet** est sélectionné par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant ainsi une viande d'exception, tendre et pleine de saveur.

LES INGRÉDIENTS



Riz à risotto
80 grs



Blanc de poulet
150grs



Oignon
1



Courgette
1



Vin blanc
5cl



Parmesan
25grs

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Beurre
1 cuillère à soupe



Sel et poivre
1 pincée



Bouillon de volaille
250ml /pers

L'ÉQUIPEMENT

Une poêle , Une casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Coupez le poulet en petits morceaux. Epluchez et coupez la courgette en petits dés. Emincez finement l'oignon.

ÉTAPE 2

Dans une poêle, avec un peu d'huile d'olive, faites revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.. Réservez le. Dans la même poêle faites revenir la courgette 5 mn puis réservez.

ÉTAPE 3

Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile d'olive et de beurre. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Versez le vin blanc et laissez s'évaporer.

ÉTAPE 4

Ajoutez une louche de bouillon chaud et remuez. Dès que le riz absorbe le liquide, ajoutez une autre louche. Répétez l'opération pendant environ 18mn , jusqu'à ce que le riz soit fondant.

ÉTAPE 5

Ajoutez le poulet et les courgettes dans le riz. Incorporez le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.