



Recette (Pour 2 personnes)

Risotto au safran

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Riz cru	g	50.00 g
Bacon fumé	g	30.00 g
veau viande	g	100.00 g
Tomate, crue	g	50.00 g
Bouillon de légumes, déshydraté reconsti	cl	20.00 cl
Ail gousse	unité(s)	0.50 unité(s)
Oignon, cru épluché	g	25.00 g
Parmesan râpé	g	60.00 g
Huile cuillères à café	unité(s)	2.00 unité(s)
thym		
sel, poivre		

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0.25	portion	V/P/O	1	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Faites revenir les oignons et l'ail pendant 5 min. Ajoutez l'ail et laisser rissoler 2 min. Rajoutez ensuite les tomates coupées en petits dés. Mouillez avec le bouillon, ajoutez le thym et le safran. Remuez et laissez cuire 15 min. Rajoutez 10 cl d'eau si nécessaire. Lorsque le riz commence à prendre du volume, ajoutez le veau. Remuez, corrigez l'assaisonnement et laissez cuire environ 10 min supplémentaires. Ajouter le fromage. Laissez reposer 3 min.	Plat complet à accompagner d'une salade