



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 epluché	g	25.00 g
Parmesan râpé	g	60.00 g
Huile cuilleres à café	unité(s)	2.00 unité(s)
thym		
sel,poivre		

Valeurs nutritionnels 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 laisser 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