

POUR 2 PERSONNES

RISOTTO AUX BROCOLIS ET AMANDES



Temps estimé : 35 min (5 min prépa / 30 min cuisson)

Plat à basses calories. Si vous n'aimez pas les amandes, vous pouvez soit les enlever soit les remplacer par des pignons de pin

INGREDIENTS :

- ½ oignon émincé
- 1 cs huile d'olive
- 90 gr riz brun
- 1 cs d'amandes grillées
- 40 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 250 gr de brocolis en petits bouquets
- 25 gr de parmesan rapé
- Sel, poivre

PREPARATION :

Faites revenir l'oignon dans l'huile pendant 3 minutes. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit bien enduit d'huile.

Ajoutez progressivement le bouillon de volaille. Portez à ébullition. Salez et poivrez, puis ajoutez les amandes (gardez-en quelques-unes pour la fin). Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes.

Ajoutez les brocolis et faites cuire encore 8 minutes, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.

Ajoutez le parmesan et disposez le tout dans un plat de service. Soudrez le plat avec le reste des amandes grillées et servir très chaud.

BON APPETIT LES CHATS !