



Risotto Champignons et VPoulet

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 1000 gr soit 3 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 25 gr de protéines de soja texturées gros
- 50 ml d'eau chaude
- 1/2 cac de curry
- 1 cube de bouillon végétal (30 gr environ) + 500 ml d'eau
- 1 oignon (80 gr) émincé
- 1 cas d'ail en poudre (1 gousse)
- 50 ml de vin blanc
- 120 gr de riz cru
- 160 gr de champignons de Paris
- 60 gr de champignons crus ou cuits (morilles, girolles, cèpes, chanterelles, ...)
- 1 cac d'herbes (persillade, ...)
- 70 ml de crème soja

Préparation :

1. Mettre dans un grand pot à couvercle les protéines de soja avec l'eau et le curry
2. Mélanger pendant 2 minutes en retournant régulièrement le pot et laisser reposer 3 minutes
3. Dans un saladier, délayer le bouillon dans les 500ml d'eau
4. Faire revenir dans une casserole huilée assez grande l'oignon émincé ainsi que l'ail 5 minutes
5. Ajouter le vin blanc et le riz cru, mélanger et laisser encore mijoter 2 minutes
6. Verser un tiers du mélange bouillon+eau, laisser cuire jusqu'à absorption et recommencer pour les 2 tiers restants (durée environ 20 mn)
7. Pendant ce temps, dans une poêle huilée mettre les 2 types de champignons et la persillade et laisser mijoter 5 minutes
8. Ajouter les champignons (étape 7) et les protéines réhydratées (étapes 1 et 2) dans la grande casserole, ainsi que la crème de soja, et laisser mijoter 5 minutes de plus

