




RISOTTO AU PÉCORINO ET TOMATES CERISES OEUF POCHÉ

 5 minutes
 20 minutes
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de riz à risotto
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 50 grammes de lait de brebis, entier
- 1 petit morceau de parmesan [20 g] **ou** 1 petit morceau de pecorino [20 g]
- 12 unités moyennes de tomate cerise, crue [144 g]
- 10 grammes de thym, frais
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, ajoutez l'huile d'olive, la gousse d'ail émincée et le riz dans la casserole bien chaude et faites revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz soit légèrement doré.
- 2° Baissez le feu et recouvrez le riz avec de l'eau (filtrée). Mélangez régulièrement et ajoutez de l'eau quand nécessaire (quand elle a été absorbée). Renouvelez pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'il n'y ait plus d'eau.
- 3° Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C. Lavez les tomates cerises. Placez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, ajoutez l'huile d'olive, le thym et le sel.
- 4° Faites rôtir les tomates pendant environ 10-15 minutes.
- 5° Préparez également votre oeuf poché. Remplissez une grande casserole d'eau, ajoutez une pincée de sel et portez à ébullition.
- 6° Cassez l'oeuf dans un ramequin. Quand l'eau commence à bouillir, réduisez le feu (à feu moyen). A l'aide d'une spatule ou d'une cuillère faites des ronds dans l'eau pour former un tourbillon. Versez l'oeuf au coeur du tourbillon et faites le cuire 3 minutes.
- 7° Retirez de l'eau à l'aide d'un écumoire et disposez l'oeuf sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- 8° Quand le riz est cuit, ajoutez le pecorino râpé et le lait de brebis, mélangez bien et laissez le riz absorber le lait.
- 9° Préparez votre bol. Ajoutez y le risotto, les tomates dessus (n'hésitez pas à verser le jus de cuisson des tomates), et l'oeuf poché. Agrémentez avec du poivre et des feuilles de basilic frais

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (348 g)	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	524 kcal	26 %
LIPIDES	7 g	24 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	44 %
CHOLESTÉROL	65 mg	225 mg	75 %
SODIUM	67 mg	232 mg	10 %
GLUCIDES	16 g	55 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
PROTÉINES	6 g	22 g	—