Sabrina Leroy
Coach de santé

RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT

2 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de courge butternut en cubes
- 100 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 3 CS de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame (15 g)
- 200 grammes de lait d'amande ou autre lait végétal (sauf coco)
- 10 grammes de paprika
- 5 grammes de cumin
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- jus d'un 1/2 citron
- un petit bouquet de coriandre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 190°
2° Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet en ajoutant du sel, une cuillerée à café de vinaigre de cidre et une pincée d'herbes de Provence pour donner de la saveur
3° Placer la courge butternut en dés dans un plat allant au four, et ajouter l'huile d'olive, le paprika, le cumin. Saler et poivrer et laisser cuire entre 30 et 35mn
4° Une fois cuit, placer les 3/4 de la courge dans un mixer, ajouter le lait végétal, le reste de vinaigre de cidre, le tahini, le jus de citron et saler le tout. Mixer jusqu'à obtenu une sauce onctueuse et crémeuse.
5° Ajouter la crème au riz cuit et égoutté. Mélanger et ajouter les dés entiers à la préparation. Parsemer de coriandre et déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (583 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	411 kcal	21 %
LIPIDES	2 g	12 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	11 mg	65 mg	3 %
GLUCIDES	11 g	63 g	21 %
SUCRES	1 g	9 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
PROTÉINES	2 g	11 g	–