

RISOTTO AUX FRUITS DE MER

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de riz arborio
- 12 gambas crues ou surgelées
- 300 grammes d'anneau de calamar ou encornet, cru
- 500 grammes de Palourdes
- 300 grammes de moules
- 1 unité petite d'échalote, crue (12 g)
- bouquet garni et thym frais
- 40 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 25 grammes de mascarpone
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de noilly Prat
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 portions petites d'oignon, cru (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Décortiquez les gambas. Videz et pilez les têtes avec les carapaces. Versez de l'eau à hauteur ajoutez le bouquet garni, poivrez et laissez mijoter 15mn et réservez le fumet.
- 2° Faites revenir les calamars et les gambas dans l'huile. Filtrez le jus et réservez.
- 3° Faites dorer l'oignon et l'échalote émincés dans une sauteuse avec 10g. de beurre et un peu d'huile. Ajoutez les coquillages, le vin blanc, le thym et le poivre. Couvrez et laissez ouvrir, puis éliminez les coquilles. Réservez au chaud. Filtrez le jus, mélangez avec le jus filtré des gambas et rajouter de l'eau pour obtenir 90cl de liquide. Portez à frémissements. Faites blondir l'oignon restant dans 30g de beurre. Ajoutez le jus filtré, puis le riz, remuez. Versez le Noilly, laissez le liquide s'évaporer
- 4° Ajoutez le fumet, louche après louche jusqu'à cuisson du riz. Incorporez hors du feu le mascarpone, les fruits de mer. Ajoutez les gambas et les calamars. C'est prêt

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (524 g)	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	698 kcal	35 %
LIPIDES	4 g	20 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
CHOLESTÉROL	72 mg	377 mg	126 %
SODIUM	142 mg	746 mg	31 %
GLUCIDES	14 g	72 g	24 %
SUCRES	0 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	2 g	7 %
PROTÉINES	10 g	54 g	—