Risotto aux champignons

Un risotto crémeux aux champignons de Paris et au parmesan.

45 min | 4 portions | Moyen

Ingrédients

300 g	Riz blanc à grains longs
300 g	Champignon de Paris
1 piece	Oignon
40 g	Parmesan
20 g	Beurre
900 ml	Eau
3 g	Sel de table

Préparation

1. Faites revenir l'oignon dans le beurre, ajoutez les champignons émincés jusqu'à évaporation de l'eau.
2. Ajoutez le riz, nacrez-le 2 minutes, puis mouillez louche par louche avec l'eau chaude salée.
   2 min
3. Après 20 minutes, hors du feu, incorporez le parmesan.
   20 min

Conseils

Remuez régulièrement : c'est le geste qui crée le crémeux.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**376 kcal**
Protéines	**11,6 g**
Glucides	**65,3 g**
dont sucres	**2,8 g**
Lipides	**7,3 g**
dont saturés	**4,2 g**
Fibres	**2,2 g**
Sel	**1,1 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Champignon de Paris : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Parmesan : Fréquemment riche en histamine (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/risotto-aux-champignons/