

# Risotto aux cèpes, butternut et noix

# Risotto aux cèpes, butternut et noix



## Plat végétarien

Temps de préparation Temps de refroidissement Nombre de couverts

35  
minutes

30  
minutes

2  
pers.

## Recommandé pour :

Les personnes actives  
Les végétariens



## Plat végétarien

Temps de préparation Temps de refroidissement Nombre de couverts

35  
minutes

30  
minutes

2  
pers.

## Recommandé pour :

Les personnes actives  
Les végétariens

## Ingrédients

## Instructions

125 g de risotto aux cèpes Natur'Inov  
1 petite courge Butternut (400g)  
1 oignon  
1 verre de vin blanc  
500 ml d'eau  
40 g de cerneaux de noix Natur'Inov  
40 g de bûche de chèvre frais  
poivre & sel  
cumin

Tout d'abord, coupez en morceaux la courge et la cuire jusqu'à l'obtention d'une consistance croquante. Ajoutez du cumin selon votre appréciation. Ensuite, dans une casserole faire revenir un oignon rouge émincé finement. Ajoutez 1/2 sachet de risotto aux cèpes Natur'Inov et attendre que le riz commence à devenir translucide. Après, ajoutez le verre de vin blanc, mélangez. Progressivement versez l'eau dans la préparation en continuant à tourner. Lorsque la consistance de votre risotto vous convient, salez et poivrez. Ajoutez la courge et les noix concassées à la préparation.

Astuce : plutôt que de terminer la préparation avec du beurre, ajoutez le fromage de chèvre en fin de préparation ce qui donnera un plat avec un délicieux goût subtil.

## Ingrédients

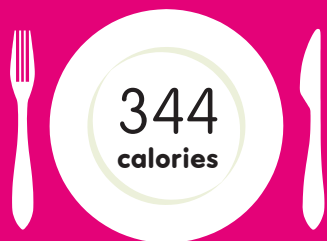
## Instructions

125 g de risotto aux cèpes Natur'Inov  
1 petite courge Butternut (400g)  
1 oignon  
1 verre de vin blanc  
500 ml d'eau  
40 g de cerneaux de noix Natur'Inov  
40 g de bûche de chèvre frais  
poivre & sel  
cumin

Tout d'abord, coupez en morceaux la courge et la cuire jusqu'à l'obtention d'une consistance croquante. Ajoutez du cumin selon votre appréciation. Ensuite, dans une casserole faire revenir un oignon rouge émincé finement. Ajoutez 1/2 sachet de risotto aux cèpes Natur'Inov et attendre que le riz commence à devenir translucide. Après, ajoutez le verre de vin blanc, mélangez. Progressivement versez l'eau dans la préparation en continuant à tourner. Lorsque la consistance de votre risotto vous convient, salez et poivrez. Ajoutez la courge et les noix concassées à la préparation.

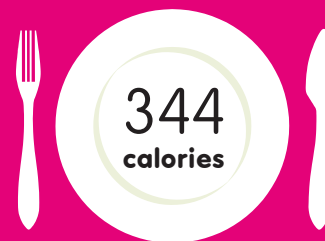
Astuce : plutôt que de terminer la préparation avec du beurre, ajoutez le fromage de chèvre en fin de préparation ce qui donnera un plat avec un délicieux goût subtil.

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



17,4 gr de lipides  
10,8 gr de protéines  
24,7 gr de glucides  
6,9 gr de fibres

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



17,4 gr de lipides  
10,8 gr de protéines  
24,7 gr de glucides  
6,9 gr de fibres

Allergènes : fruits à coque, lactose, sulfite

Allergènes : fruits à coque, lactose, sulfite