

Atelier cuisine du mardi 20 mai

Risotto aux asperges

Ingrédients (4pers) :

- 240 g de riz complet
- 700 g d'asperges vertes
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre
- Branche de thym



Préparation :

- Lavez les asperges dont vous couperez la partie dure. Réservez-la pour le bouillon. Coupez les tiges en rondelles. Faites-les cuire dans l'huile pendant 2 à 3 min. Gardez-les croquantes. Poivrez. Plongez les pointes d'asperges dans l'eau bouillante 2 min, puis réservez-les.
- Dans une casserole à fond épais, faites revenir l'oignon pelé et haché avec l'huile. Incorporez ensuite le riz et mélangez pendant 1 min. ajoutez l'eau. Laissez évaporer puis poivrez. Versez ensuite le bouillon chaud progressivement en remuant. Poursuivez jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux.
- Enfin, ajoutez ensuite les rondelles et les pointes d'asperges.

Point diététique sur le riz complet :

Le riz complet est un féculent complet, sources de glucides : ils sont indispensables pour notre organisme pour son bon fonctionnement et avoir de l'énergie. . Préférez les autres féculents complets (pâte complet, pain complet,...). Ils vous rassasieront tout au long de l'après-midi grâce à leurs fibres. Ainsi, cette recette s'intègre dans le cadre d'une alimentation équilibrée.



La petite maison – maison médical des Marolles

Crème d'asperge

Ingrédients (4pers) :

- 400 g d'asperges fraîches (blanc, vertes, violettes)
- 2pdt taille d'un œuf
- 1 oignon moyen
- 1càs d'huile d'olive
- 1branche de persil
- ½ cube bouillon
- 60ml de crème à 10% MG
- 750 ml eau



Préparation :

- Couper les pommes de terre et l'oignon en morceaux
- Cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'ils brunissent
- Ajouter les pommes de terre, asperges, persil, eau bouillante, cube de bouillon,
- Cuire 20 min
- Mixer
- Ajouter la crème