



# Risotto aux champignons avec feuilles de sauge frites

Végé

Épicée (au goût)

45 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines  
de poulet \*  
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Mélange de  
champignons  
200 g | 400 g



Riz arborio  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon, haché  
56 g | 113 g



Bébé épinards  
56 g | 113 g



Sauge  
7 g | 14 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Concentré de  
bouillon de  
légumes  
2 | 4



Vin blanc de  
cuisine  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé



Parmesan, râpé  
grossièrement  
½ tasse |  
1 tasse



Flocons de  
piment  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, des sulfites, des noix et du blé.



## 1 | Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
  - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Couper les **pieds** des **champignons cremini** et de **Paris**, puis émincer les **chapeaux**. Séparer les **chapeaux** des **pieds**.
- Couper ou déchirer les **pleurotes** sur la longueur en lanières de 1,25 cm (1/2 po).
- Détacher les **feuilles de sauge** des **branches**. Séparer les **feuilles** des **branches**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



## 4 | Cuire les légumes

- Chauffer la poêle contenant l'**huile de sauge** (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons** et le **reste** des **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **sel d'ail** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Poivrer**, puis bien mélanger.



## 2 | Frire les feuilles de sauge

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis les **feuilles de sauge**. Frire pendant **1 min**, jusqu'à ce que la **sauge** soit croustillante. (**CONSEIL** : Rien de tel que les feuilles de sauge frites à l'huile d'olive!)
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer la **sauge frite** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout. **Saler** pendant qu'elles sont encore chaudes. Réserver.
- Laisser l'**huile de sauge** dans la poêle.



## 5 | Préparer le risotto

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Continuer de cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.
- Ajouter **1 tasse** du **bouillon** contenu dans la casserole moyenne. (**REMARQUE** : Laisser les feuilles de sauge et les pieds de champignons dans la casserole.)
- Réduire à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé.
- Poursuivre la cuisson de 25 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé, que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre.



## 3 | Préparer le bouillon

- Entre-temps, mélanger dans une casserole moyenne **4 1/2 tasses** (5 1/2 tasses) d'**eau tiède**, le **concentré de bouillon**, les **branches de sauge** et les **pieds de champignons**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Garder couvert et réduire à feu moyen-doux.



## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Lorsque la **dernière tasse de bouillon** aura été ajoutée, ajouter les **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **risotto** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **sauge frite**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

## 1 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*. Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Garnir le **risotto de poulet**.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.