

Nom de la boutique

RECETTE KETO : KONJAC ATTACK : LE RISOTTO AUX CHAMPIGNONS !



Konjac attack : le risotto aux champignons

Ingrédients :

Pour 2 personnes

Pour 1 portion:



- 30 g d'oignon
- 50 g de champignons de paris
- 3 c à s de crème liquide entière
- 3 c à s de **bouillon d'os de poulet Jarmino**
- 200 g de **riz de Konjac Envi-bio**
- 1 pincée de **piment d'Espelette Terre Exotique**
- 2 càs d'**huile d'olive La Tourangelle**
- 5 g de parmesan râpé
- Sel, poivre
- Persil

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Konjac attack : le risotto aux champignons

Étapes :

1. Émincez l'oignon et préparez vos champignons en tranches.
 2. Dans une casserole, versez 2 c à s d'huile d'olive, faites revenir les oignons et champignons quelques minutes.
 3. Ajoutez le bouillon d'os de poulet et la crème liquide. Laissez sur le feu quelques minutes
 4. Mixez le tout
 5. Rincez et égouttez soigneusement le riz de konjac
 6. Remettez la préparation obtenue dans la casserole puis ajoutez le riz de konjac, laissez en cuisson pendant 4 à 5 minutes.
 7. Ajoutez le pamesan, salez et poivrez à votre goût, ajoutez une pincée de piment et quelques feuilles de persil hachées.
- Bonne dégustation.

