

# RECETTE KETO : KONJAC ATTACK : LE RISOTTO AUX CHAMPIGNONS !

## DESCRIPTION :

Plongez dans un risotto dans lequel le riz de konjac fait son show : des champignons en guest star et des glucides en figurants discrets.

## TEMPS :

**Préparation** : 20 minutes

**Cuisson** : 10 minutes

## DIFFICULTÉ :

Facile

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**RIZ BIO DE KONJAC**

**PIMENT D'ESPELETTE TERRE EXOTIQUE**

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO**

**BOUILLON D'OS DE POULET BIO JARMINO**

## NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31)

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés avec **la Table CIQUAL** et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



# Konjac attack : le risotto aux champignons

## Ingredients :

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](http://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.

