

# Menu équilibré



# Janvier 2018



½ pamplemousse rose  
Côte de porc grillée aux herbes  
Risotto au potiron et parmesan  
Coupelle de fromage blanc



## Risotto au potiron et parmesan

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de riz rond
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- romarin
- 400g de potiron
- 12cL vin blanc sec
- 35g parmesan
- 3 cuillères à soupe de persil

### Préparation :

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper le potiron en petits dés, les arroser de 2 cuillères à soupe d'huile. Mélanger. Les mettre dans un plat à rôtir, enfourner et laisser cuire 30 min. Les retourner à mi-cuisson. Ils doivent être tendres et dorés.

Faire chauffer le reste de l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le romarin 5 minutes à feu doux. Remuer.

Ajouter le riz et mélanger pour bien l'enrober. Mouiller avec le vin et laisser mijoter 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit absorbé.

À feu moyen, verser petit à petit sur le riz le bouillon préalablement chauffé et remuer constamment jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Compter environ 20 min.

Saler modérément, poivrer. Ajouter le potiron, le parmesan et le persil. Servir aussitôt.

## Bon appétit !

Equivalences glucidiques : 1 part de risotto = 30g de glucides