

RECETTE

RIZ AUX FÈVES ET AUX CHAMPIGNONS

INGREDIENTS - POUR 1 PERSONNE

- 75 g de fèves surgelées (une bonne alternative aux fèves fraîches !)
- 100 g de champignons (ou plus si on aime ça !) frais, surgelés ou en boîte selon le temps alloué à la préparation
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (veillez à choisir une crème fraîche sans additifs ! et idéalement crue ou AOP d'Isigny ou de Bresse)
- huile de colza ou olive (l'huile de colza est adaptée à la cuisson à feu moyen)
- sel & poivre
- Quelques copeaux de parmesan

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une petite casserole avec une càs d'huile et un fond d'eau.

2. Une fois toute l'eau de cuisson évaporée et les oignons translucides, y ajouter les fèves et les champignons

3. Faire cuire à feu doux environ 10 à 15 minutes en veillant à bien remuer régulièrement pour éviter que le mélange n'accroche le fond de la casserole. Ajuster le temps de cuisson à la texture souhaitée des fèves. (si fèves fraîches n'hésitez pas à les précuire à la vapeur)

4. En fin de cuisson, ajouter la cuillère de crème fraîche, parsemer de parmesan au service, puis déguster!

Servir avec du riz (riz basmati, riz complet, ... n'hésitez pas à varier les plaisirs !)

Astuce : pour donner une impression de « risotto » : mélanger la préparation au riz avant le service.

TEMPS DE
PRÉPARATION

25
minutes



Recette
Végétarienne


holiame®