

RISOTTO AU PETIT ÉPEAUTRE ET AIGUILLETES DE POULET



4 pers.



10 min



30 min



Ingrédients surgelés écomiam

- ♦ 400 g d'aiguillettes de poulet décongelés
- ♦ 500 g de bouillon cuisiné asiatique décongelé
- ♦ 400 g de petit épeautre cuit Bio surgelé
- ♦ 450 g de champignons de Paris en persillade surgelés
- ♦ 250 g de mix de courgettes en cubes Bio surgelés

Epicierie / Marché

- ♦ 1 filet d'huile d'olive
- ♦ sel et poivre

.....

Préparation

- ♦ Dans un faitout, versez les aiguillettes et le bouillon cuisiné. Faites cuire à feu moyen pendant 10 min en retournant régulièrement.
- ♦ Versez de l'huile d'olive dans une autre poêle et ajoutez les courgettes puis les champignons. Salez, poivrez, mélangez le tout et laissez cuire 5 min.
- ♦ Ajoutez ensuite le petit épeautre et mélangez de nouveau la préparation.
- ♦ Prélevez une louche de bouillon du poulet et versez-le dans le mélange de légumes.
- ♦ Déposez les morceaux de poulet sur le mélange de légumes cuisinés et faites mijoter le tout encore 2 min.
- ♦ Pour le dressage, placez dans l'assiette 5/4 aiguillettes de poulet, déposez ensuite le mélange de légumes sur le dessus. Versez un peu de bouillon tout autour.

Bon appétit !