

Risotto au saumon : une recette légère et simple



Une recette de riz avec du saumon qui présente peu de calories(161 calories) et qui est rapide à réaliser . Peu de temps de préparation (10 mn) .

Ingédients pour 4 personnes

250 g de riz

200 g de crevettes décortiquées cuites

1 médaillon de saumon

1 cube de bouillon de légumes

Quelques branches de persil

Sel poivre

2 cuillères a soupe d'huile d'olive

Préparation pour ce risotto au saumon

1. Lavez le persil et coupez le . Préparez un bouillon avec un litre d'eau et 1 cube de bouillon de bœuf. Ajoutez le persil

2. Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive faites revenir le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Couvrez le riz avec le bouillon et laissez cuire 15 mn . Salez et poivrez .

3. Versez les crevettes cuites décortiquées ainsi que le **médailon de saumon** dans la poêle .Poursuivez la cuisson pendant 15 m (jusqu 'à absorption du bouillon)

Servez chaud

Thon basquaise : recette légère

Bon appétit à tous .

