




# Risotto onctueux au cabillaud

*Un plat délicieux et maigre!*



 4 pers.  20 min.  40 min.

## INGRÉDIENTS

- 4 filets de cabillaud de ±130 g
- 200 g de poireau
- 250 g de petits pois congelés
- 240 g de riz pour risotto
- 4 cuillères à café de parmesan râpé
- 1 oignon, en fonction de votre tolérance
- 4 branches de thym
- 1 l de bouillon de légumes maigre
- 2 c. à s. d'huile d'olive

### Valeur nutritionnelle (/portion)

Energie 420 kcal; Protéines 31,5 g;  
Matières grasses 7,4 g; Glucides 54,0 g;  
Fibres 6,3 g

## PRÉPARATION

Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et faites mijoter 1 oignon avec 200 g de poireau finement haché et 3 branches de thym. Lorsque l'oignon devient translucide, ajoutez 240 g de riz pour risotto et mélangez-le avec l'oignon.

Ajoutez le bouillon avec une petite louche, louche par louche. Attendez chaque fois que le liquide soit absorbé. Continuez à remuer jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Retirez la casserole du feu et ajoutez 250 g de petits pois surgelés et 4 c. à c. de parmesan râpé. Laissez reposer le tout pendant 5 min. sous un couvercle fermé. Faites dorer 4 filets de cabillaud de 130 g dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile. Servez le risotto avec le cabillaud et le thym.