

Risotto au potiron et poulet

durée totale **45 min.** 10 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson 10 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.004 kJ / 479 kcal

Matières grasses: **16,3 g** Protéines: **30,7 g**
Glucides: **51 g**

INGRÉDIENTS

3 portions

Risotto:

140 g de riz Arborio
250 g de courge butternut
1 petit oignon
1 gousse d'ail
600 ml de bouillon de légumes non salé
3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
20 g de beurre
30 g de parmesan râpé
1 càs d'huile d'olive

Poulet :

250 g de filet de poulet
3 càs Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman

Toppings :

20 g de jeunes pousses d'épinards
1 càs de graines de courge
1 càs de ciboulette

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de courge butternut - **1** petit oignon - **1** gousse d'ail - **1 càs** d'huile d'olive - **140 g** de riz Arborio

Peler la courge butternut, retirer les graines, puis la couper en dés. Hacher finement l'oignon et écraser ou hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'ail, puis la plus grande partie de la courge et faire cuire 2 à 3 min. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson 1 à 2 min en remuant.

Étape 2

600 ml de bouillon de légumes non salé - **3 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **100 g** de courge butternut

Faire chauffer le bouillon et incorporer la sauce soja Kikkoman. Le verser progressivement sur le riz, en remuant régulièrement et en attendant que le liquide soit absorbé avant d'en ajouter davantage. Pendant la cuisson, la courge va s'attendrir et se défaire en partie, donnant au risotto une texture crémeuse. Ajouter le reste de courge en dés environ 10 min avant la fin de la cuisson.

Étape 3

250 g de filet de poulet - **3 càs** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman

Couper le poulet en dés, le mélanger avec la sauce Wok Teriyaki Kikkoman à l'ail rôti et laisser mariner 10 min. Faire ensuite cuire dans une poêle bien chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré, juteux et enrobé de glaçage.

Étape 4

20 g de beurre - **30 g** de parmesan râpé - **20 g** de jeunes pousses d'épinards - **1 càs** de ciboulette - **1 càs** de graines de courge

Faire griller les graines de courge dans une poêle sèche pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes. Lorsque le riz est tendre et crémeux, retirer la poêle du feu.

Ajouter le beurre et le parmesan, puis mélanger vivement. Servir le risotto avec les jeunes pousses d'épinards et le poulet de l'étape 3 par-dessus.

Parsemer de graines de courge grillées et de ciboulette.