

Risotto veggie d'épeautre et lentilles corail



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
215503	Epeautre et lentilles corail 2,5 kg Service Bonduelle Veggie	1 Kilo
223809	Petit épeautre 1 kg Veggie	0.4 Kilo
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg Veggie	0.2 Kilo
	Poireau	0.1 Kilo
	Bouillon de légumes	1 Litre
	Huile d'olive	10 Centilitre

Etapas de préparation

- 1 Marquer le poireau en cuisson avec l'huile d'olive
- 2 Déglacer avec le bouillon de légumes. Cuire 10 minutes
- 3 Ajouter les pépites de lentilles corail puis les fèves. Rectifier l'assaisonnement
- 4 Laisser cuire 10 minutes. Réserver au chaud