

LE PÉROU



⇒ *Astuce du chef :*
On peut remplacer
la dinde par un mélange
de fruits de mer.

RISOTTO DE QUINOA À LA VOLAILLE

AVEC LA VACHE QUI RIT® NATURE



Temps de préparation : 25 min • Temps de cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :

- 5 kg de courgettes en cubes
- 2,5 kg de carottes en cubes
- 2,5 kg d'oignons ciselés
- 25 cl d'huile d'olive
- 8 kg de sauté de dinde
- 15 L de bouillon de volaille reconstitué
- 7 kg de quinoa
- 2,5 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- 500 g de ciboulette ciselée surgelée
- Sel / Poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Faire suer dans l'huile d'olive les légumes, la viande et mouiller avec les $\frac{3}{4}$ du bouillon de volaille. Laisser cuire 15 min.
- Ajouter le quinoa et cuire pendant 12 min en remuant.
- Mélanger le $\frac{1}{4}$ restant de bouillon avec **La Vache qui rit® Nature**.
- Incorporer ensuite la ciboulette et laisser réduire jusqu'à obtenir la consistance d'un risotto.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Bien mélanger le tout et servir dans une assiette creuse.

VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 100 g)

Valeur énergétique	Matières grasses	dont acides gras saturés	Glucides	dont sucres	Protéines	Sel
61,1 KJ 109,8 kcal	2,9 g	1,1 g	11,2 g	1,3 g	8,5 g	0,4 g



LE + PRODUIT

La texture de La Vache qui rit® Nature apportera du liant et de la gourmandise à ce plat.