



# POULET CONFIT ET RIZ À L'ITALIENNE : RISI E BISI AVEC DES LARDONS ET DU GRANA PADANO



Courgette ✨



Échalote



Menthe fraîche ✨



Lardons ✨



Riz à risotto



Cuisse de poulet confite ✨



Petits pois ✨



Grana padano en copeaux ✨



30 min



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 5 jours

Ce plat très spécial vous transporte directement au restaurant. Nous avons pris le soin de confire le poulet : l'étape la plus fastidieuse de la recette. Vous pouvez ainsi préparer ce plat en un rien de temps et épater la galerie ! Le poulet est accompagné de risi e bisi, qui signifie « riz et petits pois » en italien. On dit souvent que cette spécialité vénitienne ressemble au risotto, mais elle rappelle plutôt une soupe. Et les petits pois apportent une délicieuse sensation en bouche. Buon appetito !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petite casserole, plaque recouverte d'aluminium, écumoire et sauteuse.

Recette de poulet confit et riz à l'italienne : risi e bisi : c'est parti !



### 1 CUIRE LA COURGETTE

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez la **courgette** dans le sens de la longueur, puis taillez-la en fines demi-rondelles. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes.



### 2 PRÉPARER

Pendant ce temps, portez 450 ml d'eau par personne à ébullition dans la petite casserole et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Émincez l'**échalote** et ciselez la **menthe** en lanières.



### 3 CUIRE LE RISI E BISI

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif, ajoutez les **lardons** et faites-les cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retirez-les à l'aide de l'écumoire et réservez-les. Ajoutez l'**échalote** et le **riz à risotto** à la sauteuse, remuez et faites revenir le tout 2 minutes. Arrosez avec le vinaigre de vin blanc et 1/3 du bouillon, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé la majeure partie du bouillon.



### 4 RÔTIR LE POULET

Pendant ce temps, disposez la **cuisse de poulet confite** sur la plaque recouverte d'aluminium, puis enfourez-la en haut du four durant les 12 à 15 dernières minutes de cuisson de la **courgette** ou jusqu'à ce que la peau du poulet soit dorée et croquante.



### 5 PRÉPARER LE RISI E BISI

Arrosez le **riz** de nouveau avec 1/3 du bouillon et poursuivez la cuisson 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé la majeure partie du bouillon. Versez ensuite le reste du bouillon dans la sauteuse, ajoutez les **petits pois** et faites-les cuire al dente, c'est-à-dire 5 à 6 minutes ★. Hors du feu, incorporez la moitié de la **menthe** et du **grana padano**.



### 6 SERVIR

Servez le **risi e bisi** dans des assiettes creuses et disposez la **courgette** rôtie par-dessus. Servez le **poulet confit** sur le tout et parsemez avec le reste de la **menthe** et du **grana padano** ainsi qu'avec les **lardons**.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, les petits pois restent un peu croquants. Si vous les préférez plus cuits, ajoutez-les quelques minutes plus tôt.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Menthe fraîche (g) 23 *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Lardons (g) *	20	40	60	80	100	120
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Cuisse de poulet confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Petits pois (g) 23 *	75	150	225	300	375	450
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poule (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3929 / 939	685 / 164
Lipides (g)	46	8
Dont saturés (g)	17,3	3,0
Glucides (g)	79	14
Dont sucres (g)	11,5	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	48	8
Sel (g)	4,2	0,7

#### ALLERGÈNES

3) (Euf 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).