



Recette-pour-diabetique.com

Risotto de Riz Noir (Riz venere) aux Fruits de Mer

 recette-pour-diabetique.com/rissotto-de-riz-noir-riz-venere-aux-fruits-de-mer/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

Par Recettes Diabète et bien être | 3 septembre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Connaissez vous le Riz noir ? Osez un peu d'originalité dans vos plats et surprenez vos invités !

Un Risotto revisité mi-Espagne / mi-Italie avec cette variété de Riz à IG plus bas que le riz blanc.

Le Riz noir est riche en fibres et c'est un antioxydant.

Cette recette est riche en saveurs et le riz noir y trouve toute sa place !

Recette de Risotto de Riz Noir (Riz venere) aux Fruits de Mer

- **Produit:** 4 assiettes (4 Portions)
- **Glucides par part:** 35 g
- **Préparation:** 35 mins
- **Cuisson:** 50 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 25 mins

Dans ce risotto au Riz noir, il y a 35g de glucides par part et grâce aux propriétés de cette variété de Riz on a un index glycémique plus bas que le riz blanc.



Ingrédients

- 200 g Riz noir ou Riz Vénéré - soit environ 140g de glucides
- 10 cl Vin Blanc
- 500 g Moules
- 200 g noix de saint jacques
- 8 crevettes
- 12 Supions
- 8 tranches Chorizo
- 1 Oignon rouge
- 1 petit ou 1/2 poivron rouge
- 1 petit ou 1/2 poivron vert
- 80 cl Bouillon de volaille ne entre qu'un demi cube
- 3 Carré frais Gervais
- 50 g Parmesan râpé

Instructions

1. Couper l'oignon et les poivrons en brunoise (petits cubes) et faire fondre dans un peu d'huile d'olive dans une cocotte pendant 8 mn - retirer et réserver. Ajouter les moules (lavées) et le vin blanc et cuire jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent (8/10mn) - retirer et réserver avec le jus.
2. Décortiquer les moules et réserver quelques coquilles pour la déco.
3. Ajouter un peu d'huile d'olive dans la même cocotte puis le riz et laisser revenir en remuant pendant 2mn puis ajouter le jus des moules. Une fois le liquide absorbé ajouter une louche de bouillon, puis une deuxième puis le reste - cuire à petite ébullition environ 20mn et laisser reposer 10mn.
4. Cuire les crevettes à la poêle avec les supions pendant 5mn puis ajouter les noix de saint jacques.
5. Remettre le riz à chauffer, mettre les moules et la préparation avec les poivrons puis les carrés frais gervais et enfin le parmesan - bien mélanger et servir avec les fruits de mer.
6. Attention, ne pas ajouter de sel mais n'hésitez pas avec un peu de poivre !

- **Cuisine:** Cuisine du Monde
- **Type de plat:** Plat principal
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Virgin Mojito Orezza (sans sucre)

Recette suivante → Crème de Mangue au fromage Blanc

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)