

Avoine de Savoie aux Légumes, Façon Risotto

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- Avoine de Savoie (Pâtes)	225g
- Carottes	2
- Courgettes	1 belle
- Oignons	½
- Bouillon de Poule	½ cube
- Eau	450 à 500 ml
- Crème Fraîche	2 c à soupe
- Ail en Poudre	
- Huile d'Olive	
- Parmesan Râpé	
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Pelez et coupez les carottes en petits dés. Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 4-5 minutes au micro-onde.
- Coupez la courgette en dés.
- Emincez finement l'oignon.
- Dans un wok, faites revenir l'oignon avec les dés de courgette. Laissez prendre couleur puis assaisonnez d'ail, sel et poivre. Intégrez les carottes.
- Ajoutez alors les pâtes dans les légumes. Remuez jusqu'à soit légèrement translucides puis arrosez avec un peu d'huile et le bouillon de poule. Couvrez et laissez doucement cuire les pâtes. Remuez de temps en temps.
- Lorsque l'avoine a absorbé la totalité du bouillon (environ 7-9 minutes), intégrez la crème fraîche et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez sans attendre.

