



**Risotto d'orge perlé aux lentilles beluga, œufs bio, émulsion d'herbes & croustilles à l'huile d'olive par Pascal Aubert - chef cuisinier Clinique Le Noirmont**

Ingrédients	Poids net (g) 2 pers.	Mode de préparation	Informations nutritionnelles				
			Nb. Pers	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	0
Orge perlé	50.00	Cuire les lentilles beluga à la vapeur ou à l'eau non salée. Faire suer les oignons avec l'huile d'olive, ajouter l'orge perlé, mouiller avec 150g d'eau ajouter 15 g de bouillon de légumes en poudre et cuire env. 20 minutes. Ajouter les lentilles et rectifier l'assaisonnement. Cuire 50 g d'eau avec 5 g de bouillon en poudre, lier avec le mélange farine et huile d'olive, ajouter la crème et cuire un instant, ajouter les fines herbes et mixer. Cuire l'eau et le vinaigre, au frémissement ajouter l'œuf cassé dans un bol et faire tourner l'eau avec une cuillère. Laisser pocher 4 minutes et passer dans de l'eau chaude salée pour enlever le goût de vinaigre. Mélanger la farine à l'eau froide et ajouter l'huile d'olive. Faire cuire des petites croustilles dans une poêle jusqu'à complète évaporation et égoutter sur du papier absorbant. Dressage: faire deux quenelles d'orge et lentilles, déposer les deux œufs et napper de sauce aux herbes, déposer deux croustilles pour la décoration.		4.9	0.7	35.5	2.3
Lentilles beluga	25.00		2.2	0.1	4.6	1.0	
Oignons hachés	20.00		0.3	0.0	1.4	0.4	
Eau du robinet	200.00		0.0	0.0	0.0	0.0	
Bouillon de légumes en poudre	20.00		0.3	0.4	0.4	0.0	
Persil haché	5.00		0.2	0.0	3.4	0.2	
Cerfeuil ciselé	5.00		0.2	0.0	3.4	0.2	
Huile d'olive	5.00		0.0	4.1	0.0	0.0	
Farine fleur	10.00		1.2	0.1	6.9	0.4	
Crème 25%	30.00		0.9	8.4	1.2	0.0	
Œufs de poule bio (4 pièces)	200.00	23.8	20.6	0.6	0.0		
Eau du robinet	1000.00	0.0	0.0	0.0	0.0		
Vinaigre	100.00	0.1	0.0	0.0	0.0		
Sel-Poivre	10.00	0.0	0.0	0.0	0.0		
Huile d'olive	10.00	0.0	8.1	0.0	0.0		
Eau du robinet	55.00	0.0	0.0	0.0	0.0		
Huile d'olive	20.00	0.0	16.2	0.0	0.0		
Farine fleur	5.00	0.6	0.5	3.5	0.2		
				8.1			
<i>Poids net total ingrédients</i> <b>2 pers.</b>	<b>1770.00</b>		<b>2</b>	34.6	67.3	60.9	4.7
<i>Poids net total ingrédients pour</i> <b>1 pers.</b>	<b>885.00</b>			17.3	33.6	30.4	2.4
			<b>510.3</b>	69.3	302.7	121.8	16.5
				14%	59%	24%	3%

**Poids net servis par personne :** 250g