



**Faits Nutritionnels**

Portion 1/12 de la recette

**Quantité Par Portion**

**Calories** 670

% Valeur Quotidienne

**Lipides Totale** 3g **5%**

**Lipides Saturée** 18g **90%**

**Cholestérol** 70mg **23%**

**Sodium** 2020mg **84%**

**Glucides Totaux** 72g **24%**

**Fibre Alimentaire** 13g **52%**

**Protéine** 20g **40%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total  
**65 MIN.**

Portion  
**1/12 DE LA RECETTE**

Difficulté  
**MOYEN**

Parsemé de brocoli et de pois, ce risotto riche et crémeux est un plat végétarien nourrissant qui comblera tous les appétits.

Rendements  
**12**

**INGRÉDIENTS**

	<b>POIDS</b>	<b>MESURE</b>
bouillon de légumes, divisé	12 tasse	3 L
soupe Brocoli et fromage doré Signature de Campbell's®	6 tasses	11/2 L
beurre, divisé	1 tasse	250 mL
oignons coupés en dès	11/2 tasses	375 mL
ail émincé	3 c. à s	45 ml
orge	4 tasses	1 L
vin blanc sec	11/4 tasse	250 mL
sel	1/4 c. à t	1 mL
pois	2 tasses	500 mL
fromage parmesan, en copeaux	11/2 tasse	375 mL
persil frais haché	3/4 tasse	175 mL

 **Tip**

- Le mélange d'orge peut être préparé à l'avance et réfrigéré jusqu'à une journée avant le service.
- Pour préparer une version sans alcool, vous pouvez remplacer le vin blanc par un mélange d'eau et de jus de citron en parts égales.

Conseils :



## INSTRUCTIONS

1. Chauffer le bouillon dans une grande casserole à feu moyen-vif; réduire le feu à doux pour le garder au chaud. Dans une autre grande casserole, chauffer la soupe Brocoli et fromage doré; réduire le feu à doux pour la garder au chaud.

2. Faire fondre ¼ tasse (60 mL) de beurre dans une grande casserole ou un rondau à feu moyen; faire revenir les oignons et l'ail pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et odorants. Ajouter l'orge et le sel; remuer pour bien mélanger. Ajouter le vin; cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Réserver.

3. Ajouter 6 tasses (1,5 L) de bouillon de légumes chaud; remuer pour bien mélanger, puis porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux; laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que l'orge soit tout juste tendre. Ajouter la soupe Brocoli et fromage doré Signature et remuer; cuire à feu moyen pendant 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que tout soit bien chaud. Retirer du feu; garder au chaud pour le service. Donne 12 tasses (3 L) de risotto.

Chauffer 1 c. à soupe (15 mL) de beurre dans une petite casserole à feu moyen. À l'aide d'une louche, déposer 1/3 tasse (75 mL) du mélange d'orge dans la casserole. Ajouter 1 tasse (250 mL) de bouillon de légumes chaud et ½ tasse (125 mL) de soupe brocoli et fromage dans la casserole. Cuire, en remuant souvent, de 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et crémeux; ajouter 2 c. à soupe (30 mL) de pois dans les 2 dernières minutes de cuisson. Ajouter 1 c. à soupe (15 mL) de copeaux de parmesan et remuer. À l'aide d'une louche, verser dans un bol; saupoudrer de 1 c. à soupe (15 mL) de fromage parmesan supplémentaire et de 1 c. à soupe (15 mL) de persil.