

# Allégro



## GIOVANNI APOLLO

met son génie et son talent au service de recettes gourmandes raffinées et équilibrées utilisant l'Allégro Ricotta 4% à faible teneur en sodium.

### TIAN D'ÉPINARDS, RIZ BASMATI, RICOTTA ALLÉGRO, PARMESAN ET VINAIGRE BALSAMIQUE



- + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- + 1 petit oignon, haché finement
- + 60 ml (1/4 tasse) de riz basmati
- + 1 L (4 tasses) d'épinards frais, équeutés
- + 360 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de légumes
- + 60 ml (1/4 tasse) de ricotta Allégro 4% à faible teneur en sodium
- + 60 ml (1/4 tasse) de parmesan râpé
- + 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

Dans une casserole, mettre l'huile d'olive et l'oignon. Faire revenir 1 minute à feu moyen. Ajouter le riz et les épinards et poursuivre la cuisson 2 minutes à feu moyen. Ajouter le bouillon et cuire jusqu'à son évaporation complète. Vérifier la cuisson du riz : il doit être parfaitement cuit (au besoin, ajouter du liquide). Dans la même casserole, ajouter la ricotta Allégro et le parmesan. Remuer énergiquement et verser la préparation dans des ramequins individuels. Presser la préparation à l'aide d'un autre ramequin et laisser reposer 20 minutes. Servir tiède, arrosé de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

**Nutri-note :** Les épinards comptent parmi les meilleurs légumes qui soient pour la santé. Ils sont une source de magnésium, de fer, de vitamine A, de folates et de plusieurs autres vitamines, minéraux et antioxydants. Une portion de ce tian comble d'ailleurs le tiers des besoins quotidiens en vitamine A.

**Temps de préparation :** 10 minutes  
**Temps de cuisson :** 20 minutes  
**Temps de repos :** 20 minutes  
**Nombre de portions :** 4

#### Valeur nutritive

pour 1 portion

Teneur % valeur quotidienne

Calories 150

Matières grasses 6 g 9 %

Sodium 140 mg 6 %

Glucides 17 g 6 %

Fibres 1 g 4 %

Protéines 6 g

