

# Risotto d'orge à la courge

## Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400g courge pelée et coupée en cubes
- 300ml bouillon de volaille
- 100g orge
- 25g parmesan
- 2cs huile de colza HOLL
- 1 gousse d'ail pelée
- ½ oignon émincé
- 6 feuilles de sauge fraîche
- sel, poivre

## Préparation

Dans une casserole, faire suer l'oignon dans l'huile. Presser l'ail. L'ajouter, puis faire de même avec les morceaux de courge et remuer. Faire cuire 8 minutes.

Ajouter l'orge et les feuilles de sauge ciselées, remuer et cuire encore 2 minutes.

Mouiller avec  $\frac{1}{4}$  du bouillon et laisser mijoter à feu doux. Répéter 3 fois l'opération. Quand l'eau est complètement absorbée, ajouter le parmesan et mélanger. Saler et poivrer selon goût.

Servir aussitôt.

Il faut compter 32g de glucides par personne.

