



5 15

One pot de riz aux champignons, brocoli et prosciutto

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

27 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 442; protéines 21 g; matières grasses 20 g; glucides 48 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 289 mg; sodium 868 mg

Besoin d'une recette [facile et rapide](#)? Difficile de trouver plus pratique que ce délicieux riz [tout-en-un](#) aux champignons, brocoli et prosciutto!

Ingrédients

- 3 oeufs
- 250 ml (1 tasse) de mélange laitier pour cuisson 5%
- 160 ml (2/3 de tasse) de parmesan râpé
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché
- Sel et poivre au goût
- 500 ml (2 tasses) de restes de riz cuit
- 375 ml (1 1/2 tasse) de brocoli coupé en petits bouquets
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 6 tranches de prosciutto coupées en morceaux
- 1 contenant de champignons de 227 g, émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, fouetter les oeufs avec le mélange laitier, le parmesan et le persil. Saler et poivrer.
- 3 Ajouter le riz cuit et le brocoli. Remuer.
- 4 Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, le prosciutto, les champignons et l'ail de 2 à 3 minutes.
- 5 Verser la préparation aux oeufs dans la poêle. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois.

6 Cuire au four de 25 à 30 minutes.