

## Riz complet, dinde & sa sauce légère aux champignons

Voici un plat pour 1 personne qui est à la fois :

- complet
- léger & digeste
- délicieux

Que demander de plus ?

Sortie de mon imagination, cette recette n'est pas une innovation : un grand classique, que l'on retrouve souvent sur nos tables, le week-end :)



### Ingrédients :

- 60 à 80 gr de riz complet
- 10 gr de beurre
- 1 escalope de dinde
- entre 10 et 15 champignons de Paris frais
- 1 très grosse & bien bombée c. à s. de crème fraîche 15%

### Préparation :

1. Mettre le riz à cuire dans un cuit-vapeur.
2. Faire fondre 5 gr de beurre dans une poêle, et y déposer l'escalope de dinde.  
**Pendant que le riz & l'escalope de dinde commencent leur cuisson...**
3. Lavez vos champignons à l'eau claire + vinaigre blanc.
4. Enlevez la queue des champignons (*plantez la pointe de votre couteau à la base, et faites l'effet levier. Normalement, ça vient tout seul*).  
Découpez vos champignon en lamelles (*perso, je préfère des lamelles épaisses*).  
**Une fois les champignons prêts à être cuire (normalement, 5 à 7 min se seront écoulés depuis le début de la cuisson du riz & escalope) :**
5. Retournez l'escalope de dinde pour la cuisson de son côté verso !  
Glissez-y les 5 gr de beurre restants en-dessous.
6. Placez les champignons au-dessus du riz.  
Laissez cuire 10 minutes les champignons.
7. Au bout des 5 premières minutes, baissez le feu au minimum pour l'escalope.
8. Une fois les champignons cuits, égouttez-les au maximum, et versez les dans la poêle avec l'escalope de dinde.
9. Versez la crème fraîche sur les champignons, et touillez...  
La crème doit se mélanger, et englobez tous les morceaux de champignons, ainsi que l'escalope.
10. Laissez l'escalope, les champignons et la crème chauffer, afin que les goûts se mélangent.
11. **Pendant ce temps :** égouttez le riz, et placez le dans une 1er moitié de votre assiette.
12. Terminez enfin, en plaçant l'escalope de dinde sur l'autre moitié, et recouvrez le tout de champignons + crème.