Recette d'un risotto de petit épeautre aux légumes

"Recette de risotto bio façon petit épeautre aux légumes"

Qui ne connaît pas le risotto ? Parfois décliné avec du quinoa, il se dégustera ici avec du petit épeautre !
L'avantage ? L'épeautre cuit plus vite que le riz et reste toujours ferme !

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	35 mn
Nombre de personnes	6 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 300 g de petit épeautre Jardin BiO
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon doux
- 1 poireau
- 3 c. à soupe d'huile neutre pour cuisson
- 1 gousse d'ail
- 300 ml d'eau tiède
- 3 c. à café de fond de veau
- 200 ml de vin blanc
- 1 c. à café de sauge séché Jardin BiO
- 1 bonne pincée de thym Jardin BiO
- 1/2 c. à café de piment en poudre
- 200 g de parmesan
- Quelques filets de coulis de tomate Jardin BiO
- Sel et poivre au goût

Etapes de préparation

1. Rincer et faire tremper le petit épeautre une nuit. Égoutter.
2. Éplucher l'oignon, les carottes, l'ail et enlever les premières feuilles du poireau.
3. Laver le céleri.
4. Couper le céleri et les carottes en dés, le poireau en lamelles et enfin hacher l'oignon.
5. Presser la gousse d'ail.
6. Dans une poêle, sur feu moyen, faire revenir le petit épeautre environ 8 minutes dans l'huile.
7. Ajouter les légumes et la pulpe d'ail et faire griller encore quelques minutes.
8. Préparer maintenant le bouillon. Mélanger le fond de veau dans l'eau tiède puis ajouter le vin.
9. Émietter la sauge et l'ajouter avec le thym et le piment en poudre au bouillon.
10. Verser ce bouillon sur le petit épeautre, saler légèrement, et laisser le petit épeautre absorber tout le bouillon. Remuer régulièrement.
11. Pendant ce temps, râper le parmesan et ciseler le persil.
12. Arroser le petit épeautre d'un peu de coulis de tomate.
13. Éteindre le feu, ajouter le parmesan et le persil et mélanger bien.
14. Servir sans attendre. A boire avec, par exemple, un resling.