



Riz

# Risotto d'épeautre aux champignons d'automne



55 min 20 min 35 min

0

571

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le risotto d'épeautre

320 g **Epeautre**  
500 ml **Bouillon de volaille**  
80 g **Parmesan**  
25 g **Beurre**  
10 cl **Vin blanc**  
1 **Echalote(s)**  
10 cl **Crème fraîche épaisse**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour les champignons

500 g **Girole(s)**  
15 g **Beurre**  
5 branche(s) **Persil plat**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 La veille, faire tremper l'épeautre dans un saladier rempli d'eau. Le jour même, rincer et égoutter. Réserver.
- 2 Faire tremper l'épeautre la veille permet de réduire son temps de cuisson.
- 3 Eplucher et ciseler finement les échalotes.
- 4 Râper le parmesan. Réserver.
- 5 Parer et nettoyer les champignons, les couper en deux ou en quatre selon la grosseur. Réserver.

## Étape 2

### Cuisson du risotto d'épeautre

- 1 Dans une casserole, faire revenir dans l'huile, les échalotes sur feu moyen. Ajouter l'épeautre et remuer pendant 5 minutes. Saler et poivrer.
- 2 Verser le vin et le laisser s'évaporer. Ajouter le bouillon petit à petit tout en remuant régulièrement. Lorsque les grains d'épeautre sont tendres, c'est cuit.
- 3 Ajouter le beurre puis la crème. Mélanger. Ajouter les 3/4

du parmesan râpé, mélanger une nouvelle fois. Réserver au chaud.

### **Étape 3**

#### Cuisson des champignons

- 1** Dans une sauteuse, faire sauter les champignons dans le beurre sur feu vif.
- 2** Emincer le persil et en parsemer les champignons. Saler et poivrer légèrement.

### **Étape 4**

#### Dressage

- 1** Ajouter les champignons au risotto d'épeautre. Mélanger et vérifier l'assaisonnement.
- 2** Parsemer de parmesan restant et servir de suite.