Riz

Epeautre aux petits légumes comme un risotto

13h	12h20	40 min	0	468
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Trempage de l'épeautre

1. Placer l'épeautre dans un grand saladier et le couvrir de cinq fois son volume d'eau à l'aide d'un verre mesure.
2. Couvrir le saladier d'un torchon et laisser tremper pendant 12 heures.

Étape 2

Préparation des légumes

1. Éplucher les échalotes et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Laver puis éplucher les carottes et les navets à l'aide d'un économe. Les détailler ensuite en petits cubes d'environ 1 cm de côté à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Ôter le vert des poireaux puis nettoyer soigneusement les blancs en veillant à ce qu'ils ne contiennent plus de sable. Émincer les blancs finement à l'aide d'un couteau éminceur.
4. Laver, effeuiller et sécher le persil.
5. En réserver quelques pluches et ciseler le reste finement

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'épeautre aux petits légumes

- 300 g **Epeautre**
- 250 g **Carotte(s)**
- 250 g **Navet**
- 250 g **Poireau**
- 2 **Echalote(s)**
- 0.25 botte(s) **Persil plat**
- 2 dl **Vin blanc**
- 2 **Bouillon cube de légumes déshydraté**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 20 g **Beurre**
- 30 g **Parmesan**
- 1 pincée(s) **Sel**
- 1 pincée(s) **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Persil plat**

à l'aide d'un couteau éminceur.

Étape 3

Préparation du bouillon de légumes

1. Placer les cubes de bouillon de légumes et l'eau dans une casserole puis porter à ébullition.

Étape 4

Rinçage de l'épeautre

1. Égoutter l'épeautre dans une passoire puis le rincer sous un filet d'eau froide.

Étape 5

Cuisson

1. Faire revenir l'échalote avec l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 1 minute sans faire colorer.
2. Ajouter l'épeautre et mélanger pour bien l'enrober de graisse à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Mouiller avec le vin blanc puis poursuivre la cuisson jusqu'à totale évaporation.
4. Verser alors la totalité du bouillon de légumes et cuire pendant 20 minutes à couvert sur feu moyen.
5. Ôter le couvercle puis ajouter les légumes et cuire jusqu'à ce que l'épeautre soit al dente c'est-à-dire cuit mais encore légèrement ferme sous la dent, soit environ 10 minutes.
6. Il doit rester très peu de bouillon. S'il n'en reste pas et que l'épeautre ne semble pas cuit, ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau pour prolonger la cuisson.
7. Incorporer ensuite le beurre très froid, râper le parmesan au-dessus de la sauteuse à l'aide d'une râpe et parsemer de persil ciselé.
8. Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger et laisser reposer pendant 3 minutes.

Étape 6

Dressage

1. Répartir dans des assiettes creuses, ajouter quelques pluches de persil et déguster bien chaud.