



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.