

Risotto de Petit Épeautre aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Trempage : 1 nuit

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PETIT EPEAUTRE (SAULT)	200g
- CAROTTE(S)	2
- PETITS POIS	100g
- OIGNON(S)	1 petit
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- VIN BLANC SEC	20 cl
- BOUILLON DE VOLAILLE	1 litre
- CRÈME FRAICHE	3 c à soupe
- PARMESAN RAPE	3 c à soupe
- PARMESAN EN COPEAUX	
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans de l'eau froide. Couvrez et laissez toute la nuit.
- Le jour J, émincez l'oignon, râpez les carottes.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé avec un peu d'ail. Ajoutez sans attendre le petit épeautre, remuez pendant 1 minute puis mouillez avec le vin et un peu de bouillon de volaille. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Incorporez les petits pois et les carottes râpées. Couvrez et laissez infuser doucement.
- Remuez de temps en temps et arrosez de bouillon quand cela est nécessaire. La cuisson du petit épeautre peut prendre 1 heure à 1 h 15 minutes.
- Lorsque le petit épeautre est cuit et liquide complètement absorbé, ajoutez le parmesan râpé et liez avec la crème. Poivrez.