

Petit Épeautre aux Asperges (façon Risotto)

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PETIT EPEAUTRE (SAULT)	150g
- AIL EN POUDRE	
- OIGNON(S)	1/2
- VIN BLANC SEC	12 cl
- BOUILLON DE LÉGUMES	1 litre
- ASPERGE(S)	4 vertes
- ASPERGE(S)	8-10 blanches
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- PARMESAN RAPE	3 c à soupe
- POIVRE	



Recette:

- Emincez finement l'oignon.
- Faites-le revenir dans de l'huile chaude. Ajoutez le petit épeautre ainsi que l'ail. Mouillez avec le vin blanc et laissez évaporer le tout.
- Mouillez ensuite avec le bouillon de légumes petit à petit en couvrant entre les coups. Mélangez de temps en temps (cuisson 40 minutes).
- Pendant ce temps, pelez et coupez les asperges vertes en petits dés. Intégrez-les directement au petit épeautre en train de cuire.
- Pelez les autres asperges blanches et faites-les cuire dans de l'eau bouillante le temps nécessaire. Egouttez-les et réservez.
- Terminez le risotto avec la crème et le parmesan. Poivrez.
- Servez le petit épeautre aux asperges vertes surmonté des asperges blanches entières.