

## *Risotto d'Épeautre aux Poireaux, Carottes et Courgettes*

**Nombre de personnes: 6**

**Temps de préparation: 1 heure**

### **Ingrédients:**

- PETIT EPEAUTRE (SAULT)	400g
- OIGNON(S)	1 petit
- POIREAUX ENTIERS	2
- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	3
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- VIN BLANC SEC	20 cl
- BOUILLON DE VOLAILLE	750 - 800 ml
- CRÈME FRAICHE	3 c à soupe
- PARMESAN RÂPÉ	3 c à soupe
- PARMESAN EN COPEAUX	
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



### **Recette:**

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans de le double de volume d'eau froide. Couvrez et laissez toute la nuit.
- Le jour J, émincez l'oignon, coupez les carottes et la courgette en dés.
- Emincez les poireaux en fine julienne.
- Ecrasez et émincez les gousses d'ail.
- Rincez le petit épeautre et égouttez.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez sans attendre le petit épeautre, remuez pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Mouillez ensuite avec le vin et un peu de bouillon de volaille. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Dans une seconde poêle, faites griller l'oignon émincé, les poireaux avec les dés de courgettes et de carottes. Assaisonnez et ajoutez l'ail émincé. Réservez.
- Remuez de temps en temps le risotto et arrosez de bouillon quand cela est nécessaire. La cuisson du petit épeautre peut prendre 1 heure.
- Un peu avant la fin de cuisson, ajoutez les légumes grillés.
- Lorsque le petit épeautre est cuit et le liquide complètement absorbé, intégrez le parmesan râpé et liez avec la crème. Poivrez.
- Servez avec des copeaux de parmesan.

### **Remarque:**

A partir de DI-221