

Risotto de Petit Épeautre aux Carottes et Pois Chiche

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 1 h 15 min

Trempage : 1 nuit

Ingrédients:

- PETIT ÉPEAUTRE (SAULT)	300g
- POIS CHICHES	300g (précuits)
- CAROTTE(S)	3
- VIN BLANC SEC	15 cl
- BOUILLON DE POULE	600 ml (1 cube)
- CRÈME FRAÎCHE	1 c à soupe
- PARMESAN RÂPÉ	2-3 c à soupe
- SEL	un peu
- POIVRE	

Recette:

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans de l'eau froide. Couvrez et laissez toute la nuit.
- Le jour J, rincez l'épeautre et les pois chiches.
- Pelez et coupez les carottes en dés. Faites-les cuire 5 minutes au micro-onde sous un film alimentaire.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé. 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 pois chiches et les carottes précuites. 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 45 minutes.
- Lorsque le petit épeautre est cuit et liquide complètement absorbé, ajoutez le parmesan râpé et liez avec la crème. Poivrez.

