

## *Petit Épeautre aux Morilles et aux Girolles*

Nombre de personnes: 10

Temps de préparation: 1 heure

### Ingrédients:

- PETIT ÉPEAUTRE (SAULT)	450g
- CAROTTE(S)	3
- MORILLES (CHAMPIGNONS)	30g (déshydratées)
- GIROLLE(S)	30g (déshydratées)
- OIGNON(S)	1
- BOUILLON DE POULE	1 litre (2 cubes)
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- CRÈME FRAÎCHE	2 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans de l'eau froide. Couvrez et laissez toute la nuit.
- Réhydratez les champignons dans un fond d'eau tiède.
- Le jour J, égouttez et rincez l'épeautre.
- Pelez et coupez les carottes en dés.
- Emincez l'oignon et les gousses d'ail.
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé et les dés de carottes. Remuez quelques instants.
- Puis ajoutez le petit épeautre et remuez pendant 1 minute.
- Mouillez avec bouillon de volaille. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Couvrez et laissez infuser doucement en remuant de temps en temps. Arrosez de bouillon quand cela est nécessaire. La cuisson du petit épeautre peut prendre 45 minutes.
- Entre temps, essorez les champignons réhydratés en conservant l'eau de trempage.
- Faites sauter les champignons dans de l'huile chaude avec l'ail émincé. Salez et poivrez.
- Incorporez l'eau de trempage et les champignons sautés dans le petit épeautre et poursuivez la cuisson.
- Lorsque le petit épeautre est cuit et liquide complètement absorbé, ajoutez la crème et remuez quelques instants. Poivrez.



### Remarque:

Trempage: 1 nuit