

Gratin d'Épeautre aux Légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes
+ 1 nuit de trempage

Ingrédients:

- PETIT ÉPEAUTRE (SAULT)	200g
- BOUILLON DE VOLAILLE	250 ml (½ cube)
- POIREAUX ENTIERES	1
- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S)	½
- CRÈME FRAÎCHE	100 ml
- GRUYÈRE RÂPÉ	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans une grande quantité d'eau froide. Réservez au frais.
- Emincez l'oignon, le poireau en fine julienne et la courgette en petits dés.
- Pelez et coupez les carottes en demi-rondelles. Faites-les précuire au micro-onde 4 minutes sous un film alimentaire.
- Egouttez le petit épeautre.
- Faites griller l'épeautre dans un peu de beurre chaud jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez alors le bouillon de volaille et laissez cuire à couvert jusqu'à absorption de tout le liquide. Remuez de temps en temps. Réservez l'épeautre précuit sur une assiette.
- Dans le même faitout, faites étuver les légumes. Salez et poivrez.
- Lorsque les légumes commencent à s'attendrir, arrosez avec la crème.
- Rectifiez l'assaisonnement puis réintégrez le petit épeautre. Poursuivez une cuisson douce pendant 10 minutes.
- Préchauffez le four à 210°C.
- Transvasez le tout dans un plat à gratin et saupoudrez d'un peu de gruyère râpé.
- Enfournes pour 15 à 20 minutes.