



Recette de risotto de petit épeautre aux légumes d'été

Ingrédients

Pour 4 personnes

200g de petit-épeautre

Graines de Curieux

- 1 oignon

- 1 courgette de taille
moyenne

- 1 petite aubergine (ou une
moitié)

- 1 poivron

- 1 tomate

- quelques feuilles de basi-
lic

- 1 petit verre de vin blanc

- 800ml de bouillon de
légumes

- 30g de parmesan

- sel, poivre & huile d'olive

Préparation

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Détaillez les légumes en petits morceaux.

2. Dans une grande sauteuse chauffez un peu d'huile puis faites revenir l'oignon quelques minutes.

3. Ajoutez le petit-épeautre (bien égoutté), bien mélanger puis ajoutez le vin blanc et laissez évaporer 2-3 minutes.

4. Ajoutez enfin tous les légumes ainsi que quelques feuilles de basilic.

5. Cuisez ensuite comme un risotto en ajoutant le bouillon bien chaud louche par louche jusqu'à absorption de la précédente. Il faut compter environ 30 minutes de cuisson.

6. Hors du feu salez et poivrez, puis ajoutez du parmesan fraîchement râpé si désiré.