



Recette de risotto de petit épeautre aux légumes

Ingrédients

Pour deux personnes

- 200g de petit-épeautre "Graine de Curieux"
- 1 oignon
- 1 courgette de taille moyenne
- 1 petite aubergine (ou une moitié)
- 1 poivron
- 1 tomate
- quelques feuilles de basilic
- 1 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 mélangez puis ajoutez le vin blanc et laissez évaporer 2-3 minutes. Ajoutez enfin tous les légumes ainsi que quelques feuilles de basilic
4. 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
5. Hors du feu salez et poivrez, puis ajoutez du parmesan fraîchement râpé si désiré