



LES RECETTES PRO DE G&LDF

RISOTTO PETIT ÉPEAUTRE

INGREDIENTS

320g de graines d'épeautre
200g de carottes
1 gros oignon (environ 160g)
1 bulbe fenouil (en fonction des goûts)
70cl de bouillon de légumes ou de volaille (1 cube mi dans l'eau chaude)
10 cl de vin blanc
50g de parmesan 100g de fromage râpé
4 cuillères à soupe de crème fraîche ou de mascarpone ou de ricotta
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe d'herbes de Provence (en fonction des goûts)
Poivre
sel



TEMPS DE LA
RECETTE



10 min

DIFFICULTÉ



PROCÉDÉ

- Dans 70 cl d'eau chaude, faire dissoudre un cube pour faire le bouillon de légumes ou de volailles.
- Prendre les carottes et le fenouil et les éplucher et les découper en petit dés.
- Prendre l'oignon, l'éplucher le ciseler en petit morceaux. Pendant 5 minutes, faire revenir dans une sauteuse l'huile d'olive, l'oignon et les carottes. Incorporer l'épeautre et le faire revenir 1 minute.
- Ajouter des herbes en fonction des goûts.
- Introduire le vin blanc ou alors 10 cl de bouillon tout en continuant la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- Verser ensuite le bouillon chaud. Quand l'épeautre est cuit, ajouter de la ricotta ou du mascarpone ou encore de la crème fraîche. Mélanger le tout.
- Au moment de servir déposer par-dessus un peu de parmesan ou de l'emmental.

