

Recettes avec du petit épeautre

Risotto de petit épeautre, Carottes, coriandre

🕒 40 min 👤 x4



Ingrédients : 250 g de petit épeautre, 1 l de bouillon de volaille, 1 oignon, 2 carottes, 25 cl de coulis de tomate, 2 cs d'huile d'olive, 5 cl de vin blanc, coriandre fraîche, sel et poivre.

Préparation : émincez l'oignon, épluchez et coupez les carottes en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et ajoutez l'oignon. Ajoutez les légumes, le petit épeautre et mélangez sur feu vif pendant 2 min. Versez le vin blanc puis laissez-le s'évaporer. Ajoutez 1 louche de bouillon frémissant et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Versez une nouvelle louche et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon. Comptez environ 40 min de cuisson.

Salez, poivrez.

Ajoutez la coriandre et servir.

Joyeux festin !



Petit épeautre aux légumes

🕒 1h 👤 x4



Ingrédients : 250g de petit épeautre, 4 tranches de lard fumé, 3 carottes, 2 oignons, 1 boîte de tomates pelées, 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail, thym, sel et poivre.

Préparation : pour cuire le petit épeautre, portez à ébullition, plongez le petit épeautre et ramenez à feu moyen pendant 30 minutes.

Faire revenir dans une cocotte le lard fumé découpé en petits lardons. Ajouter les oignons émincés, les carottes en dés, le morceau de céleri en dés, la gousse d'ail coupée en 2. Laisser revenir 5-10 mins.

Rajouter l'épeautre égoutté, les tomates coupées en morceaux, sel et poivre, thym. Bien mélanger puis couvrir.

Laisser mijoter 10-15mins puis servir.

Joyeux festin !



Risotto de petit épeautre aux asperges

🕒 60 min 👤 x2



Ingrédients : 120 g de petit épeautre, 0,5l de bouillon de légumes, 4 asperges, 12cl de vin blanc, 2 gousses d'ail écrasées, 4 c. à soupe de parmesan, 2 c. à soupe de crème, 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Préparation : Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le petit épeautre et l'ail. Faire revenir quelques minutes en mélangeant. Déglacer au vin blanc et laisser mijoter.

Ajouter du bouillon à hauteur puis renouveler l'opération quand le bouillon est absorbé (prévoir environ 45min).

À la fin de la cuisson, ajouter de fines lamelles d'asperges et cuire 5min.

Ajouter le parmesan et la crème.

Joyeux festin !



Saint-Jacques, risotto de petit épeautre à la truffe noire

🕒 1h 👤 x4



Ingrédients : 300g de petit épeautre, 12 Saint-Jacques, 100g de parmesan 24 mois, 250ml de bouillon de volaille, 1 oignon doux, 100g de beurre doux, 20g de truffe noire, herbes fraîches, 3clde vin blanc, huile d'olive.

Préparation : émincer l'oignon en petit dès, faire suer à feux doux dans 30g de beurre. Ajouter l'épeautre tout en remuant régulièrement. Ajouter le vin blanc, puis un peu de bouillon de volaille chaud. Ajouter le bouillon petit à petit quand il est absorbé par le petit épeautre, à feux doux (prévoir environ 20min). Vérifier la cuisson en goutant. Si l'épeautre est trop cru, continuer à ajouter du bouillon sans cesser de remuer.

Parallèlement, cuire les Saint-Jacques pendant 1 minute sur une seule face dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive.

Quand l'épeautre est 'al dente', ajouter le parmesan et 70g de beurre. Mélanger hors du feu. Ajouter la moitié de la truffe à l'aide d'une râpe.

Server le risotto en fond d'assiette, disposer les Saint-Jacques par-dessus. Râper le reste de la truffe, ajouter quelques copeaux de parmesan et des herbes fraîches.

Joyeux festin !