

PETIT ÉPEAUTRE



30 mn



50g/
pers



RICHE en
PROTEINES
et FIBRES



Sa
MAJESTÉ
la
GRAINE

courageusement bien cultivée en Berry

CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume
de graines

+

3 volumes
d'eau bouillante

30 minutes
feu moyen

Egouttez,
assaisonnez
c'est prêt !



+



Les graines se dégustent chaudes en accompagnement ou comme un risotto avec des légumes de saison mais aussi froides en salade avec des crudités et des dès de fromage.



IDÉE RECETTE

 x4

Risotto de petit épeautre, carottes et coriandre

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.

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.