

RISOTTO D'ÉPEAUTRE

@chef.guillaume.pi

Un risotto est une valeur sûre qui ravit la plupart des fines bouches gourmandes. Cette version, avec de l'épeautre (ancêtre du Blé, disponible dans toutes les épiceries fines ou épiceries bio) est très gouteuse, croquante car le grain d'épeautre reste relativement ferme et crémeuse, grâce au fromage de chèvre frais. Accompagnez votre plat de copeaux de foie gras, d'une cuisse de canard confite ou même d'un beau magret de canard... À table !

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de grain d'épeautre

60-80 g de fromage de chèvre frais

½ Lb de pleurotes grises

50 ml de huile d'olive

50 g de beurre

½ tasse de vin blanc

30 grammes de parmesan rapé

1 litre de bouillon végétal ou de poulet

40 g d'oignons blancs ciselés (en petits cubes)

1 courge butternut en petits cubes

50 g Pois verts (congelés)

20 g d'épinard frais

Quelques copeaux de parmesans



RISOTTO D'ÉPEAUTRE

@chef.guillaume.pi

EXÉCUTION

Sauter les pleurotes et les dés de courge dans un peu d'huile d'olive et réserver dans une assiette.

On cuisine l'épeautre comme un risotto traditionnel, grande casserole à feu moyen : dorer les oignons blancs dans le beurre.

Ajouter l'épeautre et cuire 2 minutes en remuant pour bien enrober les grains du beurre.

Toujours à feu moyen, déglacer avec le vin blanc et cuire jusqu'à réduction presque totale du liquide.

Ajouter le bouillon petit à petit ($\frac{3}{4}$ de tasse à la fois) en remuant souvent.

Après 20-25 minutes, l'épeautre devrait être cuit. Y mélanger le fromage de chèvre. Ajouter le parmesan râpé, puis ajouter vos pleurotes grises et la courge butternut sautée, les pois verts et l'épinard frais. Saler et poivrer.

Dresser dans une belle assiette creuse et ajouter les copeaux de parmesan (et des petites pousses pour la décoration !)