

Risotto d'épeautre aux champignons

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g d'épeautre cru
- 1 oignon
- 200 g de champignons de Paris
- 1 litre de bouillon de légumes ou volaille au choix
- 10cl de vin blanc sec
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de persil ciselé



Rincer l'épeautre sous l'eau courante puis le faire tremper dans l'eau froide pendant au moins 1h.

Peler puis émincer l'oignon. Nettoyer puis émincer les champignons. Les faire revenir fondre dans un fait tout avec l'huile d'olive.

Quand les oignons sont fondus, ajouter les champignons et continuer à faire sauter pour obtenir une jolie coloration.

Ajouter ensuite l'épeautre préalablement égoutté, et laisser revenir 1 à 2 min en remuant.

Ajouter le vin blanc, et laisser mijoter, en remuant, jusqu'à complète évaporation.

Ajouter ensuite une louche de bouillon et laisser mijoter à petits bouillons jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé puis répéter l'opération.

Laisser cuire en ajoutant du bouillon jusqu'à obtention de la consistance désirée cuire (environ 1h). Le liquide doit être totalement absorbé (même une fois cuits, les grains d'épeautre doivent rester légèrement croquants).

Ajouter ensuite le persil ciselé, et laisser revenir encore quelques minutes.

Servir bien chaud.