

Risotto de Petit Épeautre aux Carottes et Courgettes

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- PETIT EPEAUTRE (SAULT)	300g
- OIGNON(S)	1 petit
- COURGETTE(S)	2
- CAROTTE(S)	3
- AIL EN POWDRE	1 c à café
- VIN BLANC SEC	20 cl
- BOUILLON DE VOLAILLE	1 litre
- CRÈME FRAICHE	3 c à soupe
- PARMESAN RAPE	3 c à soupe
- PARMESAN EN COPEAUX	
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans de l'eau froide. Couvrez et laissez toute la nuit.
- Le jour J, émincez l'oignon, râpez les carottes pas trop finement et coupez les courgettes en dés (ou frites).
- Dans une grande poêle avec couvercle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé avec un peu d'ail. Ajoutez sans attendre le petit épeautre, remuez pendant 1 minute puis mouillez avec le vin et un peu de bouillon de volaille. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Incorporez les courgettes et les carottes râpées. Couvrez et laissez infuser doucement.
- Remuez de temps en temps et arrosez de bouillon quand cela est nécessaire. La cuisson du petit épeautre peut prendre 1 heure à 1 h 15 minutes.
- Lorsque le petit épeautre est cuit et liquide complètement absorbé, ajoutez le parmesan râpé et liez avec la crème. Poivrez.
- Servez avec des copeaux de parmesan.