

Epeautre Façon Cantonais aux Asperges

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Petit Épeautre (Sault)	400g
- Carottes	3
- Asperges	12-16 pointes
- Oignons	1
- Lardons	200g en allumettes fumées
- Coriandre Frais	
- Huile de Sésame	4 c à soupe
- Oeufs	3
- Crème Fraîche	1 c à soupe
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- La veille, faites tremper le petit épeautre dans une grande quantité d'eau.
- Le jour J, égouttez et rincez l'épeautre. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes. Egouttez et réservez.
- Pelez les pointes d'asperges.
- Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 8-10 minutes. Egouttez. Séparez les pieds des pointes. Réservez les pointes. Coupez les pieds en petits dés.
- Emincez l'oignon.
- Râpez les carottes avec une grosse râpe.
- Dans un grand wok, faites sauter dans 2 c à soupe l'huile de sésame, les oignons, les dés d'asperges, les carottes râpées et les lardons en allumettes.
- Lorsque les légumes commencent à prendre couleur, incorporez le petit épeautre et égrainez délicatement à l'aide d'une fourchette. Arrosez avec 2 c à soupe d'huile de sésame. Salez et poivrez. Conservez au chaud.
- Fouettez les œufs avec la crème. Salez et poivrez. Faites-les revenir dans une poêle chaude en remuant. Introduisez ces œufs en omelette dans le petit épeautre ainsi que les pointes d'asperges réservées.
- Servez sans attendre.

Remarque:

Trempage: 1 nuit

Ce plat peut se servir également froid ... excellent !

«No»