

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE À L'ÉPIAIRE DES BOIS



Ingrédients pour 12 verrines

Ingrédient	Quantité
Épiaire des bois	50 gr (jeunes feuilles)
crème soja	500 ml
Petit épeautre	500 gr
Oignons	2 pcs
Gousses d'ail	2 pcs
Parmesan en poudre	60 gr
cerneaux de noix	50 gr
sel et poivre	
beurre salé	

Préparation

1. Faire tremper pendant 1 nuit les grains d'épeautre dans l'eau.

2. Laver puis hacher les feuilles d'épiaire des bois et les mettre dans une casserole avec la crème soja. Amener à ébullition puis mixer, ajouter un peu de sel et laisser infuser.

3. Faire fondre les oignons finement émincés et les gousses d'ail pelées et hachées dans une poêle avec un peu de beurre.

4. Ajouter l'épeautre égoutté et laisser dorer l'épeautre quelques minutes. Mouiller peu à peu avec la sauce à l'épiaire jusqu'à ce que l'épeautre soit bien cuit. Ajouter en fin de cuisson le parmesan et rectifier l'assaisonnement.

5. Pour le dressage faire griller les noix et les concasser pour en parsemer les verrines.

Risotto de petit épeautre à l'épiaire des bois - Révision 0
<https://cuisinesauvage.org/recipe/risotto-de-petit-epeautre-a-lepiaire-des-bois/>

