

# 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 de 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.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---