



RISOTTO DE PETIT EPEAUTRE AUX 3 FROMAGES

Appelé le « caviar des céréales » en Haute Provence, cette céréale ancestrale est douce et onctueuse

QUANTITÉ

4 PERS

PRÉPARATION

30 MINUTES

CUISSON

30 MIN

INGRÉDIENTS

200g de petit épeautre
Du bouillon de légumes
70g Appenzell
70g Taleggio
30g Parmesan
40g de beurre
Ail, cèleri
1 verre de vin blanc sec

- Faire chauffer le bouillon de volaille dans une casserole
- Dans une autre casserole, faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter l'oignon, l'ail, le cèleri et faire revenir
- Ajouter le riz remuer à feu vif. Pendant une minute, continuer de mélanger sans arrêt jusqu'à ce que les grains deviennent translucides
- Ajouter le vin et continuer de remuer à petits bouillons
- Une fois le vin blanc absorbé par le riz, ajouter une première louche de bouillon ainsi qu'une bonne pincée de sel et de poivre
- Une fois le bouillon absorbé, en ajouter une seconde louche, remuer constamment, et renouveler les étapes. A chaque fois, il faut attendre que le riz ait bien absorbé le bouillon pour en incorporer une nouvelle louche, et ce jusqu'à ce que tout le bouillon soit incorporé – ceci peut prendre 15 minutes 30 minutes
- À la fin de la cuisson, continuer de remuer et ajouter l'Appenzell et le Taleggio
- Retirer la casserole du feu et assaisonner selon votre goût
- Enfin, ajouter le beurre et le Parmesan
- Couvrir la casserole et laisser reposer pendant 2 à 3 minutes



Un vin de Touraine, cépage Sauvignon de préférence
Un vin blanc sec de Savoie



L'astuce de QUI L'ÊT CRU :

Faire tremper le petit épeautre la veille avant de le cuisiner et vous y gagnerez en temps de cuisson



Ce risotto aux 3 fromages est une petite merveille.
Fondant à souhait, aromatique et parfumé.