



Risotto d'épeautre à la forestière



4 personnes



45 minutes

INGREDIENTS

400 g de petit épeautre

400 g de pleurotes

2 échalotes

300 g de topinambour

1 bouquet de persil

75 cl de bouillon de volaille

beurre

sel, poivre

ETAPES

1. Eplucher et émincer les échalotes. Laver et peler le topinambour, puis le couper en petits cubes de 1 cm de côté. Préparer le bouillon et le garder chaud. Brosser les pleurotes au pinceau. Rincer le persil, l'effeuiller et le hacher finement au couteau.
2. Dans une casserole, faire chauffer 1 cuillère d'huile et y faire revenir la moitié des échalotes, ainsi que les cubes de topinambour. Quand l'échalote est translucide, ajouter le petit épeautre, et bien mélanger. Ajouter ensuite progressivement le bouillon sur l'épeautre, comme pour un risotto, en remuant régulièrement. Compter 22 à 25 minutes de cuisson.
3. 10 minutes avant la fin de la cuisson de l'épeautre, faire sauter les pleurotes à la poêle dans une grosse noix de beurre. Saler et poivrer. Après 3 minutes, ajouter le reste de l'échalote et une poignée de persil haché.
4. Dresser l'épeautre au fond de l'assiette et parsemer de pleurotes.