

LES RECETTES DES CHEFS

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE, PARMESAN, PERSIL, SALAISON DE BOEUF ANGUS

PAR ELOÏSE MONZIÈS

Ingrédients pour 4 personnes

- 250g de petit épeautre  trempé 1h minimum (ou la veille) à l'eau froide
- 40g de beurre
- 100g d'oignons taillés en petits cubes
- 100g de carottes taillées en petits cubes
- 50g de céleri-rave taillé en petits cubes
- 100g de vin blanc 
- 800ml environ de bouillon de légumes
- 50g de parmesan râpé + 30g pour le dressage
- 150g de crème liquide
- 1 bouquet de persil plat haché + quelques pluches pour le dressage
- sel et poivre fraîchement moulu
- 1 saucisson d'Angus 
- 1 chorizo d'Angus 

Rincez bien le petit épeautre, jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis laissez-le égoutter jusqu'à utilisation.

Faites chauffer une grande poêle ou un sautoir à feu moyen avec le beurre. Lorsqu'il devient mousseux, ajoutez vos oignons en petits cubes. Baissez le feu et faites suer 5 mn tranquillement. Vos oignons comme tous vos légumes ne doivent pas attacher. Remuez régulièrement. Ajoutez les cubes de carotte et de céleri. Faites cuire 5 mn et remuez de temps en temps. Augmentez la puissance du feu, ajoutez le petit épeautre bien égoutté. Laissez cuire 2 mn à feu vif, le petit épeautre restera très humide. Déglacez avec le vin blanc. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à absorption du liquide. Mouillez à hauteur avec le bouillon. Remuez de temps en temps jusqu'à absorption du liquide. Renouvelez l'opération. Cette opération dure 45mn environ. A ce stade, goûtez : les légumes sont fondants et le petit-épeautre est cuit avec de la mâche. Vous rectifierez l'assaisonnement après.

Pendant ce temps, taillez votre boeuf Angus finement.

Ajoutez la crème liquide et le parmesan râpé à feu moyen. Remuez bien. Le risotto reste juteux. Terminez avec le bouquet de persil haché.

Goûtez. Salez si besoin et poivrez.

Servez le risotto dans vos assiettes, parsemez-le de boeuf Angus, de parmesan râpé et de quelques pluches de persil. Terminez avec un tour de poivre du moulin. Dégustez !

Le petit truc : plus vos cubes de légumes seront petits, plus la recette sera réussie !



Préparation : 30 min.

Cuisson : 1 heure

Difficulté :   