

Risotto d'épeautre, chèvre et graines germées

Ingrédients pour 6 personnes

200g de riz à risotto « arborio »
200g d'épeautre
200g de fromage de chèvre frais
35g de parmesan râpé
1 barquette de graines germées
2 branches de céleri
1 oignon
1,5L de bouillon de boeuf, de poulet ou de légumes
15cl de vin blanc
1 noix de beurre
Huile d'olive
Quelques tiges de cerfeuil hachées
Sel, poivre

Technique :

Faire frémir le bouillon dans une casserole
Eplucher puis hacher l'oignon et le céleri
Dans une grande casserole, faire chauffer un fond d'huile d'olive, ajouter l'oignon et le céleri - Cuire pendant 3 minutes, à feu doux, sans laisser colorer
Ajouter le riz, l'épeautre et le vin blanc
Mélanger jusqu'à absorption du liquide
Ajouter peu à peu du bouillon sans cesser de remuer
Répéter l'opération jusqu'à épuisement du bouillon
Hors du feu, incorporer le beurre, le cerfeuil et le parmesan
Servir dans une assiette creuse et parsemer de fromage de chèvre et de graines germées