

Recette du Risotto de petit épeautre aux légumes de saisons, chips de lard

Ingrédients, pour 4 : <ul style="list-style-type: none">• 240 g de petit épeautre• 1 litre de bouillon de légumes ou de viande• 1 oignon cébette• 1/5 de piment Antillais• 10 cl de vin blanc• 100 g de tomme de chèvre en petits dés ou de Parmesan• 1 cuillère à soupe de mascarpone• Huile olive• Sel• Les légumes du moment (pour la recette de printemps : asperges vertes, courgettes nouvelles, carottes nouvelles, navets nouveaux, fèves, artichaut poivrade, feuilles de consoude)• 100 g de poitrine fumée	Pour la tempura : <ul style="list-style-type: none">• 20g de farine• 10g de maïzena• 1 g de levure• Eau glacée ou pétillante• 1 friteuse ou une casserole d'huile
---	--

Temps de préparation environ 1 heure

1/ Préparez les légumes de saison

Nettoyez les légumes nouveaux, laissez la peau

Cuire les asperges vertes, les carottes et les navets entre 5 et 10 mn à la vapeur ou à l'eau bouillante salée, pour avoir une texture croquante. Arrêtez la cuisson à l'eau glacée

2/Préparez les chips de lard

Demandez à votre charcutier de trancher finement la poitrine fumée

Disposez les tranches de lard entre 2 plaques de cuisson pour faire un poids et mettre dans un four chaud 15 mn à 180°C

3/ Faites chauffer le bouillon

Pas besoin d'ébullition, le goûter et ajoutez éventuellement un peu de sel

4/ Faites suer les oignons à l'huile d'olive sans coloration et ajouter le petit épeautre et le piment Antillais.

Remuez jusqu'à ce que le petit épeautre soit légèrement coloré.

Ajoutez le vin blanc, remuez jusqu'à évaporation totale.

5/ A feux doux, ajoutez le bouillon par petites quantités, remuez souvent pour que le petit épeautre n'accroche pas, attendre qu'il ait absorbé tout le liquide avant d'ajouter du bouillon. Répétez l'opération pendant environ 40 mn

Le petit épeautre doit rester légèrement ferme, cela doit être agréable en bouche. S'il est encore trop dur, remettre un peu de bouillon

6/ Terminez la cuisson du risotto avec le mascarpone et la tomme de chèvre. Mettre un couvercle et laissez hors du feu reposer pendant 5 mn

7/ Pendant ce temps faites réchauffer vos légumes et cuisez vos courgettes à la poêle (l'idée est que les légumes restent très croquants). Vous pouvez faire une tuile avec le fromage qu'il vous reste en râpant quelques grammes sur une poêle chaude (anti-adhérente) sans matière grasse.

8/ Faire les beignets de feuilles de consoude

Trempez les feuilles dans la tempura et les plonger dans l'huile chaude (env 180°) pendant 2 à 3 mn

Les mettre sur un papier absorbant et saler

9/ Dressez le risotto sur une assiette chaude, il faut qu'il ait la bonne texture crémeuse!

Disposez les légumes sans réfléchir en écoutant un bon morceau de Jazz

Dégustez aussitôt!

Bon Appétit!