

Risotto d'épeautre



Pour deux personnes

- 150g d'épeautre
- 2 grosses tranches de jambon cru
- 1 oignon
- 1/2 poivron rouge
- 20 cl de vin blanc (Rancio pour moi)
- 1 litre de bouillon (volaille ou bœuf)
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon émincé et le poivron coupé en lamelles dans un peu de beurre, tout doucement. Lorsque les légumes commencent à être fondants, ajouter le jambon coupé en morceaux et laisser cuire doucement quelques minutes.

Faire chauffer doucement le bouillon

Ajouter l'épeautre (préalablement rincé si possible) et mélanger, puis verser le Rancio (si on n'a pas de Rancio, on prend un vin blanc). Porter à ébullition et laisser bouillonner une ou deux minutes, puis baisser le feu et ajouter deux ou trois louches de bouillon. Laisser cuire jusqu'à évaporation, puis ajouter à nouveau du bouillon. Procéder ainsi jusqu'à ce que l'épeautre soit cuit. C'est assez long, il faut compter au moins 45 minutes, et il faut éviter de quitter la pièce pour aller faire autre chose.

Si la quantité de bouillon ne suffit pas, on complète avec de l'eau qui sort de la bouilloire.

Lorsque l'épeautre est cuit, ajouter le parmesan et mélanger, puis la ciboulette ciselée. Mélanger une dernière fois et servir, déguster pendant que c'est chaud en ne regardant surtout pas par la fenêtre.