



Risotto d'épeautre au butternut, jambon et noix

Ingrédients pour 4 personnes

- 280 g d'épeau'rito
- 400 g de butternut épluché
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 5 cl de vin blanc
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 8 tranches épaisses de jambon cru
- 50 g de crème épaisse
- 30 g de tomme râpée
- 20 g de noix
- Quelques feuilles de cerfeuil
- 1 c. à s. d'huile de colza
- sel et poivre

Faire chauffer 700 g d'eau dans une casserole avec le bouillon de volaille.

Éplucher l'oignon et l'ail et les ciseler finement.

Dans une sauteuse, faites revenir l'ail et l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Une fois colorés, déposer l'épeautre, mélanger et laisser cuire 2/3 min à feu moyen. Ajouter le vin blanc et laisser absorber.

Ajouter ensuite 1 louche de bouillon et laisser absorber. Répéter cette étape plusieurs fois, jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement utilisé.

Compter environ 40 min de cuisson.

Pendant ce temps, couper le butternut en petits cubes de 1 cm maximum. Les plonger dans une casserole d'eau frémissante, légèrement salée et faire cuire 15 min.

Piquer un cube pour vérifier la cuisson.

Il doit être tendre mais pas trop pour ne pas se transformer en purée.

Égoutter et réserver.

Couper les tranches de jambon en petits cubes.

Concasser grossièrement les noix.

5 min avant la fin de la cuisson du risotto, ajouter la tomme et la crème et mélanger.

Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Ajouter ensuite le jambon, mélanger et terminer la cuisson.

Stopper la cuisson, ajouter les cubes de butternut et mélanger délicatement.

Dresser dans les assiettes, parsemer de noix, ajouter 1 petite feuille de cerfeuil et servir chaud.