



# Risotto d'épeautre d'été

Ingrédients pour 6 personnes

Temps de cuisson : 45 minutes

- 300 g d'[épeautre'rito](#)
- 1,5 L de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 petites courgettes
- 1 bocal de tomates séchées
- 200 g de féta
- Huile d'olive
- Sel / Poivre
- Basilic frais

Préparer 1,5 L de bouillon de légumes.

Dans une sauteuse, faire revenir l'[épeautre'rito](#) quelques secondes dans un filet d'huile d'olive afin que tous les grains soient enrobés de matière grasse.

Mouillez avec le bouillon en procédant comme pour un risotto classique : ajouter louche par louche en attendant à chaque fois que l'[épeautre'rito](#) ait absorbé tout le liquide.

Renouvelez l'opération jusqu'à cuisson complète de l'[épeautre'rito](#) (45 minutes environ).

En parallèle, hacher les oignons et les faire revenir dans une poêle à feu doux avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient légèrement translucides.

Ajouter les courgettes et les tomates séchées coupées en petits dés ainsi que l'ail haché finement.

Laissez cuire une dizaine de minutes à feu doux et réserver.

Ajouter ce mélange à l'[épeautre'rito](#) 15 minutes avant la fin de la cuisson de celui-ci.

Avant de dresser, ajouter la féta coupée en dés ainsi que le basilic finement ciselé.

**Astuce !** Pour gagner une dizaine de minutes sur le temps de cuisson, laissez tremper l'[épeautre'rito](#) toute une nuit dans un grand volume d'eau froide.