

# **RISOTTO DE PETIT EPEAUTRE, LENTILLES ET BROCOLIS AUX GRAINES DE COURGES TORREFIEES**

## **Ingrédients pour 4 à 6 personnes :**

- 180g petit épeautre (*trempé à l'eau froide la veille*)
- 80g lentilles
- 1 oignon ciselé
- 2 gousses d'ail émincées finement
- 160g brocolis en petits bouquets
- 3 c à s huile d'olive
- 5cl vin blanc
- 15cl crème fraîche entière
- 100g parmesan poudre
- 20g graines de courges torréfiées
- Thym, laurier, sel, poivre



## **Préparation:**

1. Cuire les lentilles 20min à l'eau frémissante et le brocoli à la vapeur (le tout doit être cuit al dente).
2. Dans une poêle faire suer à l'huile d'olive l'oignon et l'ail.
3. Ajouter le petit épeautre (préalablement égoutté), remuer pour bien l'enrober et le faire légèrement nacré.
4. Déglacer avec le vin blanc, ajouter les aromates, le sel et le poivre, et ajouter louche par louche de l'eau chaude, en attendant l'évaporation avant chaque incorporation, durant 45min environ.
5. Ajouter en fin de cuisson les lentilles et le brocoli, porter à ébullition 5mn, et ajouter ensuite la crème fraîche et le parmesan. Rectifier l'assaisonnement, et servir aussitôt avec les graines de courges torréfiées (grillées) parsemées sur le dessus.

*Variante : vous pouvez remplacer le brocoli par un autre légume, l'eau par du bouillon de légumes ou volaille.*