

Risotto de petit épeautre au potimarron et au céleri

Pour 6 personnes

Pour les ingrédients :

- 1 petit potimarron (500 g)
- ½ céleri-rave (environ 300 g)
- 300 g de petit épeautre en grains
- 1 branche de romarin
- 2 gousses d'ail
- 700 ml de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 100 ml de crème (fraîche ou soja)
- 50 g de fromage râpé (brebis de préférence)
- Persil haché
- Sel fin, poivre

A l'action :

Coupez le potimarron en deux, ôtez ses graines et coupez-le en cubes.

Pelez le céleri-rave et coupez-le en petits dés.

Pelez et émincez les échalotes.

Déposez le potimarron, le céleri, le petit épeautre, le romarin et l'ail dans le panier vapeur d'un autocuiseur. Ajoutez le bouillon de légumes. Fermez la cocotte et laissez monter en pression. Lorsque la soupape tourne, baissez le feu et laissez chuchoter 15 minutes.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y blondir les échalotes.

Ajoutez le contenu de la cocotte (égoutté si nécessaire), mélangez bien.

Faites revenir quelques minutes, puis ajoutez hors du feu la crème, le fromage râpé et le persil.

Couvrez et laissez reposer 2 minutes.

Mélangez vivement pour obtenir une liaison bien crémeuse, salez et poivrez au dernier moment.

C'est la purée de potimarron qui lie le risotto et lui apporte du moelleux.

À décliner avec toutes les courges automnales, mais aussi avec des châtaignes, des champignons sautés...

LE PETIT EPEAUTRE d'Estérelle Payany
Série *Les toqués du bio*, Éditions *la plage*