

Poêlée de chou romanesco au blé kamut..

Pour 4 à 6 personnes

200g de blé kamut

1 cuil à café de mélange d'herbe pour salade

1 petit chou romanesco

1 cuil à café de graines de cumin

4-5 gros champignons bruns

200g de mozzarella di buffala

1 poignée de noisettes concassées

1 orange

Faites cuire le blé Kamut comme indiqué sur votre paquet (pour moi 45 m dans un grand volume d'eau mais j'ai du le laisser plus longtemps). Egouttez et ajoutez le mélange d'herbe pour salade, mélangez.

Epluchez le chou romanesco et ne gardez que les "têtes", lavez-les puis faites les revenir à feu vif dans une grande sauteuse avec les graines de cumin pendant 2-3 minutes en remuant de temps en temps. Versez un fond d'eau (400ml environ) couvrez et laissez encore cuire pendant 5 minutes. Otez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

Lavez et coupez les champignons, faites les cuire à la poêle dans un filet d'huile d'olive.

Torréfiez les noisettes dans un poêle à sec, prélevez le zeste de l'orange à l'aide d'une râpe. Coupez la mozzarella en petits morceaux.

Quand tout les éléments sont prêts, mélangez les ensemble et bon appétit, ajoutez un filet d'huile d'olive, salez si besoin et bon appétit.