

Risotto à l'épeautre et au fenouil

Pour 2 personnes

150g de d'épeautre

1 fenouil

Huile d'olive

1 bonne poignée de feuilles de sauge fraîche

1 cuil à soupe de graines de fenouil

100ml de vin blanc

800ml de bouillon de poulet

Cerneaux de noix concassés

sel, poivre

Lavez et émincez le fenouil.

Versez un bon filet d'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez le fenouil et laissez-le fondre à feu moyen pendant environ 10 minutes. Versez l'épeautre dans la casserole, mélangez bien attendez que les graines d'épeautre deviennent translucides avant de verser le vin blanc, mélangez de nouveau puis ajoutez un peu de bouillon. Laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Ajoutez un peu de bouillon et ainsi de suite jusqu'à ce que les céréales soient bien cuites. Poivrez, salez.

Dans la sauteuse faites chauffer un peu d'huile d'olive et ajoutez une petite poignée de feuilles de sauge et les graines de fenouil, mélangez et laissez cuire à feu vif pendant 30 secondes, les feuilles de sauge vont frire et devenir croustillantes. Incorporez-les au risotto en même temps que les cerneaux de noix juste avant de servir.