

Gastronomie

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 62

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Annick Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Généralions Plus* avec des recettes tirées de son tout nouveau livre, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2*.*

Risotto de petit épeautre à l'orange et à la sauge

Préparation

La veille, tremper le petit épeautre dans un saladier d'eau froide (au minimum 6 heures). Le jour même, bien l'égoutter.

Faire tremper les bolets une demi-heure dans un bol d'eau chaude.

E g o u t t e r en prenant soin de récupérer l'eau de trempage. Emincer les champignons.

Ciseler les échalotes.

Râper le zeste de l'orange; ciseler finement 15 belles feuilles de sauge. Mélanger soigneusement les deux éléments.

Chauffer à feu doux 3 cs d'huile d'olive dans une casserole et y faire blondir les échalotes.

Ajouter les grains de petit épeautre et bien les enrober de gras.

Réchauffer l'eau de trempage des champignons et recouvrir le petit épeautre de ce liquide bouillant. Lorsqu'il n'en reste presque plus, ajouter, louche par louche, le bouillon bouillant. Procéder de la même manière jusqu'à ce que le petit épeautre soit cuit (environ 40

minutes). Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les bolets émincés.

Lorsque le «risotto» est cuit, ajouter le hachis de sauge et d'orange et 4 cs de parmesan fraîchement râpé.

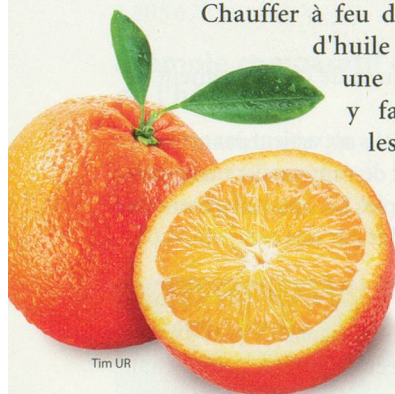
Bien mélanger et servir bien chaud dans des assiettes creuses. Ajouter du parmesan à volonté.

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de petit épeautre
- 30 g de bolets séchés
- 2 échalotes
- 1 orange bio
- 1 petit bouquet de sauge
- 7,5 dl de bouillon (légumes ou volaille)
- 1 morceau de parmesan
- Huile d'olive



Shutterstock.com



Tim UR

Le conseil d'Annick

On trouve le petit épeautre dans les épiceries biologiques. Attention à ne pas le confondre avec le grand épeautre, beaucoup moins tendre! A défaut, utiliser du blé tendre

ou, tout simplement, du riz. Adapter le temps de cuisson en fonction de chaque céréale.

* Editions Favre, prix conseillé 27 fr.