



RISOTTO D'ÉPEAUTRE

RECETTE POUR 4 PERSONNES

Ingrédients pour le risotto d'épeautre

250 g d'épeautre
1 oignon, finement haché
1 gousse d'ail, écrasée
20 g de beurre
1 dl de vin blanc

7 dl de bouillon de légumes
Sel, poivre
100 g de gruyère, râpé
30 g de beurre
1 citron vert

Ingrédients pour les pickles d'ail des ours

10 g de bourgeons d'ail des ours
10 g de câpres d'ail des ours
50 g d'eau
50 g de sucre

100 g de vinaigre de tomate
1 g de graines de moutarde jaune
1 feuille de laurier

Ingrédients pour les pickles d'oignons

500 g d'oignons grelots
200 g de vinaigre de tomate
50 g d'eau
50 g de sucre

Préparation du risotto d'épeautre

Faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre. Faire également revenir le risotto d'épeautre. Déglacer avec le vin et laisser réduire. Arroser de bouillon, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que l'épeautre soit al dente. Laisser reposer quelques instants. Avant de servir, affiner avec le beurre, le gruyère râpé et le zeste du citron vert.

Préparation des pickles d'ail des ours

Pour la saumure, porter à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre de tomate, les graines de moutarde et la feuille de laurier et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les bourgeons et les câpres d'ail sauvage et laisser mijoter pendant 1 minute. Placer au frais.

Préparation des pickles d'oignons

Éplucher les oignons et les couper en deux. Mettre les oignons avec les autres ingrédients sous vide pour 2 semaines. Retirer les légumes de la saumure et laisser bien égoutter. Faire noircir la surface de coupe dans une poêle chaude, sans matière grasse. Après refroidissement, gratter la croûte noircie.

Conseil

Servir avec du fromage de Belp et des herbes fraîches.