



# PETIT ÉPEAUTRE AUX OIGNONS

– 4 personnes

## MÉTHODE

### INGRÉDIENTS

- 200g de petit épeautre
- 1 gros oignon
- 10 cL de vin blanc sec
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1,3 à 1,5 L environ de bouillon de légumes
- Sel, poivre

### USTENSILES

- Couteau
- Casserole
- Passoire
- Cuillère en bois (facultatif)
- Louche

### TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation totale | 1h

1 Peler les oignons, les laver, les égoutter puis les émincer finement. Les faire revenir dans une casserole dans l'huile d'olive.

Bien rincer les grains de petit épeautre.

Lorsque les oignons sont translucides, ajouter l'épeautre et bien mélanger pour enrober complètement les grains dans l'huile.

Laisser cuire 3 minutes environ, sans cesser de mélanger.

2 Ajouter le vin blanc en continuant de mélanger jusqu'à absorption du liquide.

Ajouter le bouillon de légumes (préalablement gardé), louche par louche, sans cesser de remuer. Dès que le liquide est absorbé, rajouter une louche de bouillon. Répéter l'opération jusqu'à épuisement du liquide.

Il faut compter environ 45 minutes de cuisson.

Les grains doivent être fondant, moelleux à cœur, l'ensemble doit prendre progressivement une consistance crémeuse et épaisse.

3 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Servir rapidement.