

Poêlée d'épeautre et poireau au curcuma



Pour 4 personnes :

150 g d'épeautre

2 poireaux + 1 oignon

20 cl de crème liquide

1/2 CC de curcuma

30 g de parmesan

Huile d'olive, sel et poivre

Fac : 2 carottes coupées en fines rondelles et 1 barquette de lardons

- Faire cuire les graines d'épeautre, selon les indications du paquet (ici, 15 minutes, à petits frémissements, à l'eau bouillante salée). Egoutter.
- Peler et ciseler finement l'oignon. Emincer les poireaux.
- Dans une sauteuse ou un wok, verser un peu d'huile d'olive et faire revenir oignon et poireaux émincés, pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils « tombent » un peu.

On peut ajouter carottes et lardons, en même temps que les poireaux et les oignons, si on le veut..

- Ajouter les graines d'épeautre dans la sauteuse et mélanger. Verser la crème et saupoudrer de curcuma et mélanger de nouveau. Saler et poivrer au goût.
- Râper un peu de parmesan, par-dessus le plat et servir aussitôt.

BFI
Sandra

Inspirée par : Le cri de la courgette