



année 2012

Risotto de petit épeautre au Cook'in



Ingrédients : 1 oignon , 40 g de beurre , 320 g de petit épeautre, 100 g de vin blanc sec , 800 g de fond de volaille reconstitué, sel, poivre , 30 g de crème fraîche épaisse , 200 g de champignons de Paris nettoyés et coupés en morceaux , 50 g de parmesan râpé

Eplucher l'oignon, le couper en 4 et le mettre dans le bol du Cook'in, mixer **3 secondes fonction Turbo**. Ajouter le beurre et programmer **2 mn, 100°C, vitesse 2**.

Placer le petit épeautre dans le bol et programmer **1 mn, 100°C, vitesse 2**.

Ajouter le vin blanc et réglez **1 mn, 100°C, vitesse 2**.

Puis ajouter le fond de volaille reconstitué, le sel, le poivre, et les champignons.
Programmer **13 mn, 100°C, vitesse 2**.

Ajouter la crème fraîche et le parmesan râpé, programmer **5 mn, 100°C, vitesse 2**.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle@hotmail.fr
Conseillère Demarle/Flexipan