

POELEE AUTOMNALE
AU POTIMARRON ET A LA RACINE DE PERSIL
(recette végétalienne)

Ingrédients pour environ 6 personnes :

500g de petit épeautre
100g de champignons shiitake
100g d'oignons nouveaux
450g de potimarron
450g de racines de persil
15g de bouillon de légumes (en poudre)
15g de fécule de maïs
1 verre d'huile d'olives
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 botte de persil frais
1 filet d'huile de sésame grillé (facultatif)

Tous ces ingrédients peuvent être trouvés auprès de producteurs locaux. Nous vous conseillons d'utiliser des ingrédients biologiques pour tous les bienfaits qu'ils apportent.

Préparation :

1. Dans une casserole, faire précuire le petit épeautre dans 700ml d'eau à feu très doux et à couvert pendant environ 1 heure.
2. Emincer les champignons, les oignons et 100g de potimarron.
3. Dans un poêlon ou une grosse casserole, mettre le petit épeautre précuit et ajouter 600g de bouillon de légumes (=15g de bouillon de légumes en poudre dissout dans 600ml d'eau). Ajouter les légumes émincés, un filet d'huile d'olives et faire cuire pendant 30 minutes à feu très doux en tournant régulièrement.
4. Pendant ce temps, découper 350g de potimarron et 350g de racines de persil en gros morceaux et les faire dorer dans un peu d'huile d'olives (remarque : le potimarron n'a pas besoin d'être épluché mais la racine de persil oui).
5. Dissoudre 15g de fécule de maïs dans un peu d'eau et le verser sur le petit épeautre.
6. Saler, poivrer, disposer les gros cubes de légumes sur le petit épeautre et laisser mijoter une 10è de minutes.
7. Parsemer de persil frais finement ciselé. Facultatif : arroser d'un filet d'huile de sésame grillé avant de servir.