

## Recette : **Risotto de Petit Épeautre Bio aux Champignons**

### Ingrédients :

- 200g de petit épeautre bio
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 300g de champignons de saison, tranchés
- 1 litre de bouillon de légumes
- 100ml de vin blanc sec bio
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- 50g de parmesan râpé (optionnel)
- Sel et poivre
- Quelques brins de persil frais pour la garniture



### Instructions :

1. Rincez le petit épeautre sous l'eau froide.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez les champignons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Incorporez le petit épeautre et faites-le revenir pendant 2-3 minutes.
5. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.
6. Ajoutez le bouillon de légumes chaud, une louche à la fois, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le petit épeautre soit tendre (environ 30 minutes).
7. Hors du feu, incorporez le parmesan râpé, si désiré, et assaisonnez avec du sel et du poivre.
8. Servez chaud, garni de persil frais.