

Risotto de sarrasin au Parmesan

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

400 g de sarrasin

80 cl de bouillon de légumes chaud

250 g Butternut

20 cl de Crème liquide

1 gousse d'ail

100 g de Parmesan

Fleur de sel

Poivre du moulin

Huile d'olive

Herbes fraîches

-Laver et éplucher le butternut. La couper en dés.

-Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Verser le sarrasin et mélanger de manière à bien l'enrober de matière grasse. Verser quelques louches de bouillon de légumes jusqu'à l'immersion du sarrasin.

Laisser évaporer et renouveler l'opération en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide. Le sarrasin doit rester légèrement ferme mais pas croquant.

-Pendant ce temps, dans une autre poêle, verser un peu d'huile, et cuire les dés de butternut.

-5 minutes avant la fin de la cuisson, incorporer au sarrasin, la courge à la crème d'ail et le parmesan râpé.

Dresser ce risotto dans des assiettes creuses, et le disposer harmonieusement avec un peu de poivre concassé et des herbes fraîches.

Porridge de sarrasin

Nombre de personnes : 4

Type de plats : petit-déjeuner

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients :

100 g de sarrasin

20 g de flocons d'avoine certifiés sans gluten

1 l de boisson végétale

3 c à soupe rase de sirop d'agave

4 fèves de cacao

2 c à s de graines mélangées (courge, tournesol, lin, chia)

1 pincée de sel

Poires

-Dans une casserole, verser la boisson végétale et faire chauffer à feu moyen.

- Verser le sarrasin et les flocons d'avoine.

Ajouter une bonne pincée de sel.

-Ajouter le sirop d'agave.

-Laisser cuire pendant 20/25 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.

-Une fois que votre porridge devient crémeux, le verser dans un récipient et le déguster tiède ou froid.

- Au moment de le déguster, ajouter les poires, les fèves de cacao légèrement concassées et les graines.