

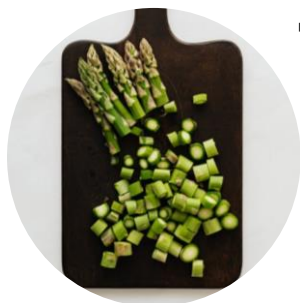
RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX ASPERGES ET FETA



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240g de petit épeautre
- Une botte d'asperges (+/- 500g)
- 100g de feta (un bocal)
- 6-7 branches de céleri (+/- 150g)
- Une petite courgette (+/- 150g)
- 1 gros oignon (ou 2 petits)
- 1 échalote
- 5 gousses d'ail
- Bouillon de légumes (pour faire 1200 ml)
- Pour la garniture (facultatif – au choix) : graines de courge, noisettes concassées, persil frais...

PRÉPARATION



- **La veille**, faites tremper le petit épeautre.
- Préchauffez le four à 200C°.
- Lavez les asperges et coupez le bout. Pelez- les (uniquement les 3 cm du bas - partie un peu plus dure). Gardez les pelures. Réservez les pointes (4-5 cm) et coupez les branches en petit morceau. Pelez et émincez l'oignon et l'échalote. Pelez et hachez l'ail. Lavez le céleri et les courgettes et coupez-les en très petits cubes.
- Préparez le bouillon : faites bouillir 1,2 litre d'eau et ajoutez-y les pelures d'asperges et 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes (la quantité de bouillon dépend du bouillon utilisé, regardez bien l'emballage)
- Faites cuire les pointes d'asperges au four après avoir mis un filet d'huile, un filet d'eau et du sel. Laissez cuire 30 minutes.
- Pendant ce temps, dans une casserole (fond large, haut bas), faites revenir l'échalote, l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- Rincez le petit épeautre. Ajoutez-le dans la poêle et faites revenir.
- Retirez les pelures du bouillon. Dès que ça colle un peu dans la poêle, ajoutez un peu de bouillon. Ajoutez les petits légumes : courgettes, céleri, et morceaux des branches d'asperges. Faites revenir. Ajoutez un peu d'huile d'olive. Laissez dorer légèrement.
- Ajoutez un peu de bouillon. Mélangez, laissez mijoter et gonfler.
- Dès que le liquide est totalement absorbé, ajoutez à nouveau un peu de bouillon et continuez ainsi de suite, louche par louche, en attendant à chaque fois que le liquide soit entièrement absorbé. Cela dure en général 45 minutes.
- Ajoutez la moitié de la feta en cubes. Mélangez délicatement.
- Servez les assiettes, garnissez-les avec des cubes de feta et les pointes d'asperges. Ajoutez également si vous le désirez du persil frais haché, un peu de graines de courge et/ou un peu de noisettes concassées.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Petit épeautre	240	28,8	141,6	9,12	24,72
Asperges	500	12,3	10,15	1,35	10,75
Feta	100	14,8	0,65	24,3	0
Céleri	150	1,2	1,8	0	2,4
Courgette	150	1,8	2,7	0,39	1,6
Oignon , échalote	150	1,65	9,38	0,93	2,55
Huile d'olive	40	0	0	40	0
Totaux en g (pour 4 pers)		60,55	166,28	76,09	42,02
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 1.592,13 kcal		242,2	665,12	684,81	
Calories pour 1 personne = 398 kcal					
Répartition des macronutriments : protéines = 15,2% glucides : 41,8% lipides :43 %					

Apport en légumes par personne : 237,5g *
Apport en fibres par personne : 10,5g **

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne

FOCUS SUR LE PETIT ÉPEAUTRE

Le petit épeautre est une des **premières céréales à être domestiquée** et cultivée par l'homme. Il s'agit du type de blé le plus **ancien**, le plus **pur** et le plus **nutritif**. Sur le plan nutritionnel elle est d'ailleurs bien plus intéressante que les céréales de blé modernes. Cela est dû à son profil génétique et à sa composition biologique bien différente puisque, contrairement aux autres, ce grain n'a été que peu modifié tout au long des siècles. Il n'est d'ailleurs pas à confondre avec l'épeautre : ce sont deux espèces différentes avec des qualités physiologiques bien distinctes.



Le **taux de gluten** du petit épeautre est bien plus **bas** que les céréales de blé classiques. En effet son taux de gluten n'est que de 6-7% . De plus, comme ce grain a subi moins de croisements et de modifications, il présente un gluten moins « amoché ». Il peut donc tout à fait être **conseillé pour les personnes ayant des intolérances au gluten** et permet d'ailleurs de diversifier un peu les féculents de l'assiette de ceux-ci.

De plus, le petit épeautre a un **taux élevé en fibres** ce qui fait de lui un allié dans la gestion de la glycémie, la prévention des maladies cardio-vasculaires et le maintien d'une bonne santé digestive.

Cette céréale est aussi particulièrement **riche en micronutriments**. Elle est d'ailleurs une source très intéressante de sélénium et de zinc, deux antioxydants puissants essentiels pour nos mécanismes de défense. Son profil en vitamines du groupe B est aussi très intéressant.

Enfin, le petit épeautre est également une céréale source de **protéines complètes** car elle contient tous les acides aminés essentiels. En comparaison aux autres céréales (le riz par exemple), elle ne doit pas être complétée par des légumineuses pour atteindre un **profil complet en acides aminés**.