

## Risotto de blé au vin rouge



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

45 minutes



Temps total :

55 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

180 g de blé brossé (ou épeautre)

800 ml de bouillon de légumes

1 oignon

200 ml de crème

1 courgette

2 c.s. de parmesan râpé

100 ml de vin rouge

1-2 c.c. d'huile pour cuisson



### Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et émincer l'oignon et rincer et émincer en petits dés la courgette
2. Rincer le blé (ou l'épeautre) en le plaçant dans une passoire fine
3. Placer 1 litre d'eau dans une casserole moyenne, faire bouillir, y ajouter du bouillon et baisser un peu le feu
4. Dans une autre casserole, faire chauffer 1-2 c.c. d'huile pour cuisson et y faire revenir l'oignon et la courgette émincés env. 5-10 min. en remuant bien
5. Ajouter le blé rincé et cuire encore env. 5 min. avant de déglacer avec env. 100 ml de vin rouge
6. Une fois le vin rouge évaporé, mouiller avec du bouillon et une fois le bouillon évaporé remouiller une 2ème fois puis encore une 3ème fois voir une 4ème fois (temps de cuisson totale = env. 45 minutes)
7. Ajouter env. 200 ml de crème et un peu de parmesan râpé si souhaité

#### Coin des astuces

- Les "céréales entières" comme l'orge, le quinoa, le boulgour, le millet ou encore l'épeautre ou le kamut contiennent davantage de vitamines, minéraux et fibres que des céréales raffinées comme la majorité des riz utilisés pour des risottos
- Il est également possible de remplacer le blé utilisé ici par toutes ces céréales mentionnées ci-dessus :
  - [Risotto d'orge aux champignons](#)
  - [Risotto d'épeautre à la courge](#)
  - [Risotto de millet ail des ours et asperges](#)
  - [Risotto de blé aux poireaux et safran](#)
  - [Risotto d'orge courge et safran](#)