

Risotto d'épeautre à la courge et Saint-Jacques



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

50 minutes



Temps total :

1 heure

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

200 g d'épeautre

2 litres de bouillon bio

200 g de courge butternut

100 ml de crème demi-écrémée

2 oignons

40 g de parmesan

2 gousses d'ail

80 ml de vin blanc de cuisine

4 c.c. de [ghee](#) (= beurre clarifié)

Sel

400 g de noix de Saint-Jacques



Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et émincer les oignons et éplucher et écraser les gousses d'ail
2. Eplucher et émincer en cubes la courge
3. Rincer l'épeautre en le plaçant dans une passoire
4. Placer 2 litres d'eau dans une casserole moyenne, faire bouillir, y ajouter du bouillon et baisser un peu le feu
5. Dans une autre casserole moyenne, faire chauffer 2 c.c. de ghee et y faire revenir les oignons et l'ail avant d'ajouter l'épeautre cru et les dés de courge
6. Faire revenir tous ces ingrédients env. 10 min. en remuant puis déglacer avec le vin blanc
7. Une fois le vin blanc évaporé, mouiller avec du bouillon et une fois le bouillon évaporé remouiller une 2ème fois puis encore une 3ème fois et une 4ème fois (temps total de cuisson = env. 50 min.)
8. Ajouter la crème et le parmesan si souhaité une fois l'épeautre cuit
9. Retirer le petit muscle lisse de chaque Saint-Jacques (sorte de petit rectangle plus clair "collé" à la Saint-Jacques)
10. Dans une poêle, faire fondre 2 c.c. de ghee à feu moyen puis faire dorer les Saint-Jacques env. 3 min. de chaque côté

Coin des astuces

- Les "céréales entières" comme l'orge, le quinoa, le boulghour, 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 l'épeautre utilisé ici par toutes ces céréales mentionnées ci-dessus :
 - [Risotto d'orge aux champignons](#)
 - [Risotto de blé poireau safran](#)
 - [Risotto de millet ail des ours et asperges](#)
 - [Risotto d'orge courge et safran](#)
- Le vin blanc utilisé ici pour déglacer peut être remplacé par du vin rouge, comme dans cette [recette de risotto de blé au vin rouge](#)