

## Risotto d'orge aux champignons



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

40 minutes

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

250 g d'orge perlé

500 ml de bouillon bio

250 g de champignons frais

200 ml de crème de soja

1 oignon

2 c.s. de parmesan

2 c.c. de ghee (= beurre clarifié)

Sel

100 ml de vin blanc



### Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et émincer l'oignon
2. Rincer l'orge en le plaçant dans une passoire
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 casserole moyenne, faire chauffer l'huile pour cuisson et y faire revenir l'oignon avec les champignons puis l'orge
5. Déglacer avec le vin blanc (ou avec du bouillon)
6. 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
7. Ajouter la crème et le parmesan si souhaité une fois l'orge cuite

#### 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 l'orge utilisé ici par toutes ces céréales mentionnées ci-dessus :
  - [Risotto de blé poireau safran](#)
  - [Risotto d'épeautre à la courge](#)
  - [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](#)