

Gratin d'épeautre aux légumes et jambon



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

45 minutes



Temps total :

55 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

250 g d'épeautre (cru)

250 g de jambon (idéalement du boucher)

1 chou romanesco

200 ml de crème demi-écrémée

3 carottes

80 g de fromage râpé

1 oignon

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Rincer et détailler le chou-romanesco en petites fleurettes et les carottes en quart de tronçons (pas nécessaire d'éplucher les carottes si bio)
2. Rincer l'épeautre et placer dans l'eau bouillante env. 30 min.
3. Ajouter les carottes et le chou romanesco dans l'eau bouillante de l'épeautre 10 min. avant la fin de la cuisson de celui-ci
4. Préchauffer le four à 180°
5. Eplucher et émincer l'oignon et détailler de petits cubes de jambon
6. Une fois l'épeautre et les légumes cuits, égoutter puis ajouter le jambon, l'oignon, la crème, le fromage et un peu de sel
7. Enfourner env. 15 min. à 180°

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'épeautre par toutes ces céréales mentionnées ci-dessus dans cette recette
- Pour diminuer la quantité de crème employée dans ce plat, il est possible de réaliser des "sauces légumes" avec par exemple du chou-fleur comme dans cette [recette de lasagne aubergine et béchamel chou-fleur](#), de la courge comme dans cette [recette de spaghetti sauce courge et feta](#) ou encore du brocoli comme dans ce [gratin de pâtes aux légumes](#)