

## Risotto d'orge à la courge et au safran



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

1 courge butternut

200 ml de crème

2 oignons

40 g de parmesan

Huile pour cuisson

Safran

100 ml de vin blanc

Sel



### Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et émincer les oignons
2. Rincer l'orge en le plaçant dans une passoire
3. Placer 1.5 litres d'eau dans une casserole moyenne, faire bouillir, y ajouter du bouillon et baisser un peu le feu
4. Eplucher et émincer la courge butternut en petits cubes
5. Dans une casserole moyenne, faire chauffer l'huile pour cuisson et y faire revenir les oignons avec les dés de courge puis l'orge perlé et faire revenir environ 10 minutes en remuant bien
6. Déglacer avec le vin blanc (ou avec du bouillon)
7. Une fois le vin blanc évaporé, verser du bouillon pour recouvrir la préparation et une fois le bouillon évaporé remouiller une 2ème fois à hauteur puis encore une 3ème fois
8. 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](#)
- 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](#)