



1. La veille, mettez l'orge à tremper dans de l'eau.
2. Enlevez la peau et les pépins de votre courge. Coupez-la en petits dés (max 2 cm). Mettez-les à cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée, pendant +/- 15 mn (vérifiez la cuisson en plantant un couteau). Égouttez et réservez.
3. Rincez, égouttez l'orge et mettez-le à cuire dans un grand volume d'eau salée selon les indications figurant sur le paquet (mais plutôt moins longtemps, cf. mon conseil plus bas).
4. Pendant ce temps, hachez le persil grossièrement. Émincez l'oignon. Hachez les gousses d'ail finement. Nettoyez les champignons de Paris et les cèpes, et coupez-les en lamelles. Râpez le parmesan en copeaux.
5. Mettez l'ail et l'oignon à revenir dans une grande poêle à feu moyen pendant 5 mn avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Puis ajoutez les champignons de Paris et les cèpes et laissez cuire à feu moyen-vif pendant environ 10 mn en remuant régulièrement jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés. Salez en fin de cuisson. Ajoutez les pousses d'épinards, remuez et laissez cuire encore 2 mn. Réservez.
6. Quand l'orge est cuit, égouttez-le et remettez-le dans la casserole. Ajoutez les dés de courge, les champignons et les épinards poêlés. Donnez quelques tours de moulin à poivre. Mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
7. Dressez sur un plat de service, versez un filet d'huile d'olive, parsemez de persil haché, de copeaux de parmesan et servez aussitôt.



Attention de ne pas trop cuire votre orge, d'autant plus si vous l'avez laissé tremper longtemps, cela réduit la durée de cuisson. Je trouve que les temps de cuisson indiqués sur certains emballages (45 mn) sont trop longs. Pour ma part, je commence à goûter mon orge au bout de 25 mn pour voir s'il est cuit. À vous ensuite d'adapter selon vos goûts.

Si vous avez besoin de conseils pour nettoyer les champignons, consultez ma page ["Techniques et astuces de chefs"](#) au paragraphe "Champignons".

Assez facile  
35 mn de préparation  
30 mn de cuisson  
Assez cher  
Veggie  
Vegan

### Ingrédients pour 4 pers. :

- 300 g d'orge perlé
- 1 courge butternut (ou une autre courge de votre choix)
- 2 grosses poignées de pousses d'épinard
- 300 g de champignons de Paris
- 300 g de cèpes (ou une autre variété de champignons : pleurotes, shiitakés, etc. Essayez d'avoir 2 variétés différentes de champignons)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

En accompagnement (à l'exception des vegan) :

- 50 g de parmesan que vous râpez en copeaux au dernier moment.

### Variantes :

Vous pouvez mettre d'autres légumes : carottes, courgettes, asperges, kale, aubergines, petits pois, pois gourmands, navets, chou rouge...

Vous pouvez remplacer les oignons par des échalotes et si vous avez le temps, faites-les caraméliser : Mettez 4 échalotes émincées très finement dans une casserole à feu moyen avec une c. à soupe d'huile d'olive et une c. à café de sucre en poudre jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Ajoutez-les au dernier moment sur votre risotto pour une note croustillante.

Au moment de servir, vous pouvez saupoudrer votre risotto de cacahouètes grossièrement concassées et/ou l'arroser d'un filet d'huile d'olive à la truffe.

Une autre version très sympa, est celle de mon amie Mitra : servez ce risotto froid, en salade, cela fonctionne très bien. Supprimez alors la courge et mettez davantage de champignons (avec si possible des pleurotes) : délicieux !

