



Assez facile  
35 mn de préparation  
1h30 de cuisson  
Bon marché  
Veggie  
Vegan

**Ingrédients pour 4 pers. :**

1. La veille (ou 12h00 avant), mettez le petit épeautre à tremper.
2. **Pour les oignons caramélisés** : le jour même, pelez et émincez les oignons. Faites chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites suer les oignons à feu moyen pendant +/- 30 mn, en salant en début de cuisson et en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés. Ajoutez le vinaigre et le sirop d'érable, mélangez bien et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés (bruns et dorés, +/- 15 mn). Réservez.
3. Pendant ce temps, plongez les tomates 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante (ou utilisez un [épilucheur à tomate](#)). Égouttez-les et pelez-les une fois refroidies. Enlevez les pédoncules et coupez-les en gros dés (2/3 cm).
4. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Hachez-les finement ou, si vous avez un presse ail, écrasez-les.
5. Faites chauffer une cocotte à feu moyen-vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Mettez l'ail à revenir pendant 2/3 minutes puis ajoutez les dés de tomates et la feuille de laurier. Quand la sauce commence à bouillir, baissez sur feu doux et laissez mijoter tranquillement à découvert, pendant 45 mn à 1h00, jusqu'à ce qu'elle ait réduit (mais elle doit rester assez liquide). Salez et poivrez.
6. Ôtez les bouts terreux des champignons, nettoyez-les et coupez-les en quartiers. Faites-les à revenir à feu vif dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 à 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez, poivrez et réservez.
7. Éboutez les haricots verts et coupez-les en deux dans la longueur.
8. Rincez le petit épeautre et faites-le cuire dans 4 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 25 mn. Ajoutez, dans la même casserole que le petit épeautre (pour limiter le nombre de casseroles à laver !), les haricots verts. Laissez cuire encore +/- 5 mn en fonction du diamètre de vos haricots verts : vérifiez la cuisson en goûtant, pour ma part j'aime les haricots verts légèrement croquants ! Égouttez le tout (si besoin, rincez rapidement à l'eau froide).
9. Une fois la sauce tomate prête, ajoutez dans la cocotte, le petit épeautre et les haricots, les champignons poêlés, les oignons caramélisés. Mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Laissez mijoter encore quelques minutes pour réchauffer le tout et servez.

- 250 g d'**haricots verts** frais
- 150 g de **petit épeautre**
- 4 grosses **tomates** (hors saison, prenez une boîte de tomates pelées)
- 2 à 3 gousses d'**ail**
- 1 dizaine de **champignons de Paris** moyens
- 3 **oignons jaunes**
- 2 c. à soupe de **sirop d'érable**
- 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique** (à défaut, prenez du vinaigre de vin ou du vinaigre de cidre)
- 1 feuille de **laurier**
- **Huile d'olive**
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

**Variantes :**

Vous pouvez mettre d'autres légumes, choisir une autre céréale (orge perlé, boulgour, quinoa...), faire confire vos gousses d'ail au four (regardez en bas de page pour la recette) ou ne pas mettre d'ail du tout, selon vos goûts.



Pour une version plus simple, faites simplement revenir les oignons en même temps que l'ail dans votre cocotte et ne les faites pas caraméliser (ne mettez pas de sirop d'érable et de vinaigre balsamique).

Vous pouvez doubler les quantités pour les oignons caramélisés et en conserver une partie pour un autre accompagnement : ils se conservent sans problème 4 à 5 jours au réfrigérateur.

Si vous n'avez pas le temps de faire tremper le petit épeautre, la cuisson sera un peu plus longue, prévoyez une heure.

Pour confire vos gousses d'ail : prenez une tête d'ail et choisissez les plus belles gousses.

Conservez la dernière peau sur les gousses. Mettez-les dans une petite casserole avec du sel, du poivre, une branche de thym et recouvrez d'huile d'olive. Mettez sur feu doux (idéalement entre 75 et 80 °C, utilisez un thermomètre de cuisson si vous en avez un, sinon chez moi c'est sur 2, feu très doux donc...) et laissez confire pendant 45 mn à 1h00. Égouttez les gousses et ajoutez-les dans votre cocotte une fois celle-ci prête.

