



Assez facile
30 mn de préparation
1h00 de cuisson
Bon marché
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

- 400 g de petit épeautre
- 4 grosses tomates (hors saison, prenez des tomates en boîte)
- 1 dizaine de gousses d'ail confit (facultatif. Pour les faire vous-même regardez en bas de page)
- 4 carottes (si possible de plusieurs couleurs)
- 1 dizaine de champignons de Paris
- 10 brins de persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez mettre d'autres légumes, rajouter des oignons poêlés ou choisir une autre céréale (orge perlé, boulgour...) comme base.

1. La veille (ou 12h00 avant), mettez le petit épeautre à tremper.
2. Le jour même, pelez les tomates en les plongeant 30 secondes dans de l'eau bouillante ou en utilisant un éplucheur à tomate. Enlevez les pédoncules et coupez les tomates en gros dés (+/- 2 cm).
3. Faites chauffer une cocotte à feu vif. Mettez les dés de tomates. 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).
4. Pendant ce temps, faites cuire le petit épeautre dans 4 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 20 mn. Ajoutez, dans l'eau de cuisson avec le petit épeautre, les carottes pelées et coupées en rondelles de +/- 1 cm. Prolongez la cuisson de 10 mn. Vérifiez les cuissons en plantant la pointe d'un couteau dans une carotte (qui doit s'enfoncer facilement) et en goûtant un grain de petit épeautre (pour ma part je l'aime un peu croquant). Égouttez.
5. Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles. Faites-les à revenir à feu vif dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant +/- 5 mn jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Salez, poivrez.
6. Effeuillez le persil, ciselez-le grossièrement.
7. Une fois la sauce tomate prête, ajoutez dans la casserole, le petit épeautre et les carottes, les champignons poêlés, l'ail confit et le persil. Mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez aussitôt.



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, très doux donc...) et laissez confire pendant 45 mn à 1h00. Filtrez l'huile de cuisson.

