Petit épeautre - cuisson

Ingrédients

1 récipient
1 casserole

250 g de petit épeautre
1 petit oignon
1 clou de girofle
1 gousse d'ail
1 cube de bouillon de légumes (bio)
Bouquet garni

Préparation

La veille, dans un récipient, faire tremper les grains de céréales largement recouvert d'eau pendant la nuit

Le lendemain, égoutter et rincer les grains

Dans une marmite, mettre les grains dans de l'eau froide correspondant à environ 2 fois le volume des grains soit environ 600 ml. Porter à ébullition et ajouter le cube de bouillon de légumes émietté, les aromates comme par exemple l'oignon piqué d'un clou de girofle, la gousse d'ail écrasée, un bouquet garni. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 45 min. Ne pas oublier de saler en fin de cuisson (et de poivrer)

© 2003 - 2023 La cuisine d'Annie. Toute copie, reproduction, diffusion intégrale ou partielle du contenu de ce site par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite de "La Cuisine d'Annie" sauf dans les cas prévus par l'article L 122-5 du code de la propriété intellectuelle.

Au bout de ce temps, arrêter le feu et laisser reposer 10 min : la graine aura gonflé, sera légèrement crémeuse et il n'y aura pratiquement pas besoin d'égoutter. Retirer le bouquet garni et servir.

© 2003 - 2023 La cuisine d'Annie. Toute copie, reproduction, diffusion intégrale ou partielle du contenu de ce site par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite de "La Cuisine d'Annie" sauf dans les cas prévus par l'article L 122-5 du code de la propriété intellectuelle.