

POTÉE RUSTIQUE AU PETIT ÉPEAUTRE

De la famille des graminées, le petit épeautre est cultivé depuis près de 10 000 ans. De saveur légèrement noisettée, il est réputé pour ses vertus en minéraux et vitamines. Apprécié pour sa saveur légèrement noisette, il contient moins de gluten que le blé actuel et possède une structure protéique différente, ce qui améliore sa digestibilité. Il a aussi un index glycémique bas : de 40 à 45.



Ingrédients (4 personnes) :

- 500 g de carottes
- 1 grosse branche de céleri avec les feuilles
- 1 poireau
- 1 grosse pomme de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 300 g de lardons fumés
- 300 g de lard rôti ou petit salé cuit
- 150 g de tomates pelées en cubes avec leur jus
- 200 g de petit épeautre
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 clou de girofle
- poivre

Laver tous les légumes.

Éplucher les carottes et les couper en fines rondelles ou en dés.

Peler la pomme de terre et la couper en dés puis couper le poireau et le céleri en rondelles épaisses.

Réserver quelques feuilles de céleri pour le service.

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon puis les faire revenir avec les lardons à feu vif dans une cocotte pendant 5 mn environ, en remuant.

Baisser le feu, ajouter les tomates avec leur jus, le poireau, le céleri, les carottes, la pomme de terre et le clou de girofle.

Couvrir d'eau à hauteur, poivrer et porter à ébullition.

Ajouter le petit épeautre et laisser cuire 1 heure à couvert et à petits bouillons.

Ajouter le lard en tranches sur la préparation 15 mn avant la fin.

Parsemer de feuilles de céleri et servir bien chaud.

Remarque :

- Si vous avez du petit épeautre Express précuit (cuisson 10 mn), rajoutez-le 15 mn avant la fin de cuisson.
- À défaut de Petit épeautre, le blé (type Ebly) le remplace sans problème.
- Ce plat peut très bien se réchauffer le lendemain.