

À TABLE ! MANGER À L'ÂGE DU BRONZE

Risotto de petit épeautre aux légumes (fèves et petits pois)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de petit épeautre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 600 ml d'eau
- 200 g de fèves et petits pois (frais ou surgelés)
- Sel, poivre
- 1 pincée de cumin (facultatif)

Préparation

1. **Faire nacrer les grains**

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez le petit épeautre. Remuez quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide.

2. **Assaisonner et mouiller**

Ajoutez le sel, les épices si souhaité, puis versez l'eau.

3. **Cuisson douce**

Laissez cuire à feu doux, sans ébullition, jusqu'à absorption complète du liquide (environ 25 à 30 minutes).

4. **Ajouter les légumes**

Incorporez les fèves et petits pois en fin de cuisson, mélangez et poursuivez quelques minutes.

✓ **Résultat** : une alternative originale au risotto classique, **riche en fibres et pleine de douceur**, inspirée des céréales anciennes.

Astuce du chef

Pour plus d'onctuosité, ajoutez un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre juste avant de servir.

En lien avec l'exposition « [Bronze, l'âge retrouvé](#) » du 2 mai au 31 octobre 2026 au Musée Savoisien du Département

