

Gratin d'épeautre aux légumes

swissmilk

Ingrédients

4 portions

1 plat à gratin d'env. 1,5 l

beurre pour le plat

200 g d'épeautre UrDinkel

5 dl d'eau

Légumes:

1 poivron rouge et autant de poivron jaune, en morceaux

200 g de céleri branche, en morceaux

1 oignon, haché

beurre pour faire revenir

2 dl de bouillon de légumes

poivre du moulin

1 bouquet de ciboulette, finement ciselée

150 g de fromage à raclette, coupé en tranches



Préparation

Préparation: 1h

Temps total: 1h

1. Verser l'épeautre dans l'eau et porter à ébullition, cuire 30 min à petit feu sans couvrir. Laisser absorber 30–60 min sur la plaque éteinte.
2. Faire revenir le poivron, le céleri et l'oignon dans le beurre, mouiller avec le bouillon, assaisonner. Incorporer la ciboulette.
3. Mélanger l'épeautre et les légumes, disposer dans le plat beurré, avec le liquide de cuisson. Planter les tranches de fromage à la verticale dans le gratin. Gratiner 25–30 min au milieu du four préchauffé à 200 °C.

L'épeautre UrDinkel (Buonfarro ou épeautre à risotto) est en vente dans les drogueries et les magasins de produits diététiques ou directement chez le producteur (moulins). Remplacer l'épeautre par de l'orge.

Par portion: Énergie: 854kJ / 204kcal, lipides: 15g, glucides: 7g, protéines: 11g