



# MAI : LE PETIT ÉPEAUTRE



Le cousin du blé. Ou, plus exactement, son ancêtre lointain. Le petit épeautre, aussi appelé « engrain » est la plus ancienne céréale cultivée par l'homme.

Son grain tendre au goût typé se prépare comme le riz.

Très riche en magnésium et en phosphore, il contient aussi les **8 acides aminés essentiels**.

TCO Service propose dans ses menus du petit épeautre **BIO** produit en **Belgique** par *Graines de Curieux*.



## RECETTE DU MOIS : Petit épeautre aux asperges

### Façon risotto

Pour 4 personnes

#### Ingrédients :

- 220g de petit épeautre
- ½ botte d'asperges
- 40g de petits pois
- 2 oignons
- 1 litre de bouillon de légumes
- 100g de noix de cajou trempées pendant 6h dans de l'eau
- 10cl de crème
- Huile d'olive, sel et poivre

#### Préparation :

- 1) Préparer 1L de bouillon
- 2) Emincer les oignons et faire revenir dans 1 càs d'huile
- 3) Ajouter le petit épeautre et faire revenir pendant 5 min

- 4) Ajouter 1 louche de bouillon et laisser le petit épeautre absorber le liquide. Répéter l'opération pendant 45 min
- 5) Couper les pointes des asperges. Couper le reste en rondelles
- 6) Au bout de 35 min de cuisson ajouter les rondelles d'asperges, 5 min plus tard les petits pois
- 7) Mixer les noix de cajou et la crème
- 8) Faire revenir les pointes d'asperges pendant 5 min
- 9) Au bout des 45 min, verser la sauce, laisser revenir 2 min puis ajouter par-dessus les pointes d'asperges

## ASTUCE DU CHEF

Le petit épeautre vous aidera à augmenter et diversifier vos sources de céréales !