Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 62

Rubrik: Gastronomie

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Annick Jeanmairet
journaliste gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouveau livre, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2.**

Risotto de petit épeautre à l'orange et à la sauge

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de petit épeautre
- 30 g de bolets séchés
- 2 échalotes
- 1 orange bio
- 1 petit bouquet de sauge
- 7,5 dl de bouillon (légumes ou volaille)
- 1 morceau de parmesan
- Huile d'olive

Shutterstock.com

Préparation

La veille, tremper le petit épeautre dans un saladier d'eau froide (au minimum 6 heures). Le jour même, bien l'égoutter.

Faire tremper les bolets une demi-heure dans un bol d'eau chaude. Egoutter en prenant soin de récupérer l'eau de trempage. Emincer les champignons.

Ciseler les échalotes.

Râper le zeste de l'orange; ciseler finement 15 belles feuilles de sauge. Mélanger soigneusement les deux éléments.

Chauffer à feu doux 3 cs d'huile d'olive dans une casserole et y faire blondir les échalotes. Ajouter les grains de petit épeautre et bien les enrober de gras.

Réchauffer l'eau de trempage des champignons et recouvrir le petit épeautre de ce liquide bouillant. Lorsqu'il n'en reste presque plus, ajouter, louche par louche, le bouillon bouillant. Procéder de la même manière jusqu'à ce que le petit épeautre soit cuit (environ 40 minutes). Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les bolets émincés.

Lorsque le «risotto» est cuit, ajouter le hachis de sauge et d'orange et 4 cs de parmesan fraîchement râpé.

Bien mélanger et servir bien chaud dans des assiettes creuses. Ajouter du parmesan à volonté.

Tim UR

Le conseil d'Annick

On trouve le petit épeautre dans les épiceries biologiques. Attention à ne pas le confondre avec le grand épeautre, beaucoup moins tendre! A défaut, utiliser du blé tendre ou, tout simplement, du riz. Adapter le temps de cuisson en fonction de chaque céréale.

* Editions Favre, prix conseillé 27 fr.