



Recette Risotto d'engrain



Pour 4 personnes :

Tremper 350 gr d'engrain toute une nuit ou quelques heures (sans trempage, compter 15 minutes de cuisson en plus).

Faire chauffer de l'huile dans la casserole, faire revenir des échalotes ou des oignons. Ajouter l'engrain et faire revenir.

Ajouter le **vin blanc** et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé.

Ajouter ensuite du **bouillon**, et selon l'envie, des **légumes de saison** coupés fins (poireaux, carottes, fenouil,...), épicer et cuire à feu doux 30 à 40 min.

Avant de servir ajouter un peu de parmesan ou des rosasse de **tête de Moine**, huile d'olive et poivre.

Bon appétit !



Recette Salade d'engrain



Pour 4 personnes :

Tremper 350 gr d'engrain toute une nuit ou quelques heures (sans trempage, compter 15 minutes de cuisson en plus).

Cuire l'engrain à feu très doux dans une casserole d'eau salée (comme l'on cuit le riz), environ 30 à 40 minutes. Laisser refroidir.

Mélanger l'engrain cuit et refroidi avec des légumes de saison coupés fin (carottes, tomates, concombres, ..., selon ses envies).

Épicer, ajouter des herbes aromatiques (persil, basilic...) et vinaigrette à huile d'olive.

Bon appétit !