LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Farrotto d'automne aux butternut rôties et cèpes

Farrotto d'automne aux butternut rôties et cèpes : un plat rustique et crémeux qui réchauffe les soirées fraîches. Le farro conserve une mâche légèrement noisette qui se marie à la douceur caramélisée des dés de butternut rôtis, tandis que l’Assemblage Risotto aux cèpes apporte la profondeur boisée et les touches herbacées nécessaires pour lier l’ensemble. La texture finale est onctueuse sans être pâteuse, striée de petits éclats croquants (noisettes ou parmesan) et de champignons fondants. Prépare-le pour un dîner familial, accompagné d’une salade verte bien vinaigrée ou d’un vin blanc rond ; la recette se cuisine facilement en moins de 90 minutes et s’adapte si tu veux la rendre végétalienne.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**50 min**	**moyen**

Ingrédients

- 300 g de farro (épeautre décortiqué)
- 600 g de butternut, pelée et coupée en dés de 2 cm
- 200 g de cèpes frais ou surgelés, tranchés
- 1 oignon jaune moyen, finement ciselé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1½ cuillère à soupe d'Assemblage Risotto aux cèpes
- 800 ml de bouillon de légumes chaud
- 10 cl de vin blanc sec (optionnel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour les cèpes
- 25 g de beurre (ou margarine pour version végane)
- 40 g de parmesan râpé (ou levure alimentaire pour version végane)
- 30 g de noisettes torréfiées, concassées
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de persil plat pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage Risotto aux cèpes

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Sur une plaque, mélange les dés de butternut avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Étale en une seule couche et rôtis 25–30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, en remuant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, porte le bouillon à légère ébullition dans une casserole et maintiens-le chaud à feu doux.

Dans une grande poêle ou une cocotte, chauffe 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoute l'oignon et fais-le suer 5–7 minutes sans colorer. Ajoute l'ail et poursuis 1 minute.

Verse le farro dans la cocotte et fais-le nacrer 2–3 minutes en remuant pour bien l'enrober. Ajoute 1½ cuillère à soupe d'Assemblage Risotto aux cèpes et mélange 30 secondes pour réveiller les arômes.

Déglace avec le vin blanc si utilisé et laisse réduire presque complètement. Ajoute une louche de bouillon chaud et remue; continue d'ajouter le bouillon louche par louche en attendant que le farro absorbe le liquide entre chaque ajout. Compte 30–35 minutes de cuisson en remuant régulièrement pour obtenir une texture crémeuse mais al dente.

Pendant que le farro cuit, fais chauffer 1 cuillère à soupe d'huile et une noisette de beurre dans une petite poêle. Saisis rapidement les cèpes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, sale légèrement et réserve.

Quand le farro est presque cuit, incorpore le beurre et la moitié du parmesan; rectifie l'assaisonnement. Ajoute les dés de butternut rôtis et les cèpes sautés, mélange délicatement pour ne pas écraser les cubes.

Laisse reposer 2 minutes hors du feu pour que les saveurs se mêlent. Dresse le farrotto dans des assiettes creuses, parsème de noisettes torréfiées, du reste de parmesan et d'un peu de persil ciselé.

Si tu veux une version plus crémeuse, ajoute une cuillère de crème végétale ou un filet d'huile de noix/olive en finition.

Le conseil des Épices Curieuses

Fais torréfier légèrement l'Assemblage quelques secondes dans la matière grasse avec le farro au départ pour libérer les arômes. Garde le bouillon très chaud pour une cuisson régulière et surveille la texture: le farro reste al dente mais crémeux quand il a absorbé le liquide.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit