

## **Ingrain**

*Pour 3 à 4 personnes*

- 300g de petit épeautre
- 2 cubes de bouillons de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200g de champignons de paris émincés
- 180 ml de vin blanc sec
- 200g de cœurs d'artichauts
- 2 CS de persil plat ciselé
- 30g de parmesan râpé

## **Recette :**

- Préparer 1 litre de bouillon de légumes et le porter à ébullition.
- Rincer le petit épeautre et le cuire dans le bouillon de légumes pendant 25 minutes.
- Émincer l'oignon et presser l'ail.
- Dans une cocotte, faire suer l'oignon et le laisser fondre jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Égoutter l'épeautre et conserver le bouillon de cuisson auquel vous ajouterez 200 ml d'eau.
- Ajouter l'ail et l'épeautre pré-cuit. Mélanger et laisser revenir 3 minutes.
- Ajouter les champignons. Laisser revenir 5 minutes tout en mélangeant.
- Verser le vin blanc dans la cocotte. Mélanger jusqu'à évaporation complète du vin.
- Arroser les ingrédients d'une louche de bouillon de cuisson. Mélanger jusqu'à évaporation complète du bouillon.
- Procéder ainsi jusqu'à ce que vous n'ayez plus de bouillon.
- Ajouter les artichauts, le persil ciselé et le parmesan râpé. Mélanger jusqu'à ce que les artichauts soient suffisamment chauds.
- Servir immédiatement.