

Poêlée de blé aux petits légumes

Ingrédients (3 personnes) :

1 grand verre de blé
1 carotte
1 courgette
1 blanc de poireaux
1 poignée de jeunes pousses d'épinards
1 échalote
2 cuillères à soupe de persil ciselé
1 coupelle de bouillon de volaille ou de légume
Noix de muscade
Poivre

Progression :

Nettoyer les légumes, peler la carotte, les couper en petits dés. Faire la même chose au couteau avec le blanc de poireaux. Peler et hacher l'échalote.

Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse et faire revenir les échalotes. Ajouter le blé mélanger puis verser deux verres d'eau dans la sauteuse.

Faire cuire le tout pendant 6 minutes, puis ajouter les dés de légumes et les feuilles d'épinards.

Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes, en mélangeant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau si besoin en cours de cuisson.

Quand le blé est cuit, ajouter la coupelle de bouillon (ne pas saler), mélanger pour la faire fondre, puis ajouter une pincée de noix de muscade râpée et de poivre.