

Petit épeautre aux légumes ou épeautre « Fouzitou »

Ingrédients:

- Divers légumes de saison lavés et coupés en morceaux : En automne : carottes, oignons, courgettes.
- 30 g de petit épeautre par personnes, 2 gousses d'ail, 2 c à s d'huile d'olive.

Préparation :

- Faire tremper la veille le petit épeautre, l'égoutter et le rincer.
- Dans une cocotte à fond épais, faire revenir l'oignon émincé avec l'ail.
- Verser ensuite les légumes coupés en petits morceaux, mélanger le tout en faisant transpirer 1 minute.
- Ajouter ensuite le petit épeautre et laisser cuire 10 minutes.