



Cuisine et
dépendances

Bouloghour aux topinambours et champignons shiitaké, façon risotto



Je profite des topinambours de mon panier bio pour vous proposer une variante du risotto en remplaçant le traditionnel riz arborio par du bouloghour, une céréale que j'aime beaucoup. Cette céréale complète est riche en fibres et minéraux. Le bouloghour est en fait du blé dur que l'on a fait trempé, germé et précuire à la vapeur. Cette Il est ensuite séché et concassé en semoule, on le fait cuire comme du riz mais on peut aussi le consommer cru, préalablement trempé..

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150g de bouloghour
- 1 échalote
- 500 g de topinambours
- 200 g de champignons shiitake
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- facultatif : 30 g de parmesan râpé (frais de préférence)
- 3 cuil à soupe de crème fraîche épaisse
- sel et poivre
- quelques pluches de persil

Préparation :

Peler les topinambours, les couper en tranches le plus fin possible. Peler et émincer finement l'échalote. Passer rapidement les champignons sous l'eau, les essuyer et couper chaque champignon en deux ou quatre selon leur calibre.

Préparer le bouillon en mettant le cube de bouillon de légumes dans 400 ml d'eau bouillante ; laisser frémir jusqu'à ce que le cube soit dissous.

Dans une sauteuse, placer les topinambours émincés, ajouter une à deux cuil à soupe d'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen durant 20 à 30 minutes. Ajouter si besoin un peu d'eau en cours de cuisson pour éviter que les légumes n'attachent. 10 min avant la fin de la cuisson casserole, ajouter les champignons, saler, poivrer et laisser finir de cuire à couvert.

Pendant ce temps, porter une casserole sur feu moyen, verser l'huile et y faire fondre l'échalote durant quelques minutes à couvert. Ajouter le boulghour, laisser suer en remuant régulièrement avec une spatule jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le vin blanc, couvrir à nouveau. Une fois que le vin blanc est absorbé, verser le bouillon peu à peu, remuer en cours de cuisson. Laisser cuire environ 20 minutes, rajouter un peu d'eau si besoin. Lorsque le boughour est cuit, ajouter la crème fraîche et les légumes cuits à part. Arrêter la cuisson puis saupoudrer de parmesan râpé et de persil épluché.

Servir aussitôt.

Le 18 Mars 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/03/18/index.html>