

Risotto d'orge perlé aux champignons



4

Ingrédients

- 250 g d'orge perlé
- 1/2 oignon
- 200 g de champignons
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 gousse d'ail
- 50 g de cerneaux de noix de cajou
- 1 cube de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot

1. Faites bouillir 1 litre d'eau avec le cube de bouillon.
2. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.
3. Nettoyez et émincez les champignons.
4. Dans une poêle chaude huilée, faites suer les oignons puis ajoutez les champignons. Laissez cuire 5 minutes.
5. Ajoutez l'orge perlé et l'ail et laissez cuire en remuant pendant quelques minutes.
6. Versez la moitié du bouillon et laissez cuire à couvert à feu doux pendant 50 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps. Rajoutez du bouillon au fur et à mesure.
7. Hachez les cerneaux de noix de cajou à l'aide d'un gros couteau.
8. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien.
9. Salez, poivrez. Hors du feu, ajoutez les noix de cajou concassées. Parsemez de ciboulette ciselée et de graines de pavot.

