



Petit épeautre - cuisson

Ingrédients

1 récipient
1 casserole

250 g de petit épeautre
1 petit oignon
1 clou de girofle
1 gousse d'ail
1 cube de bouillon de légumes (bio)
[Bouquet garni](#)

Préparation

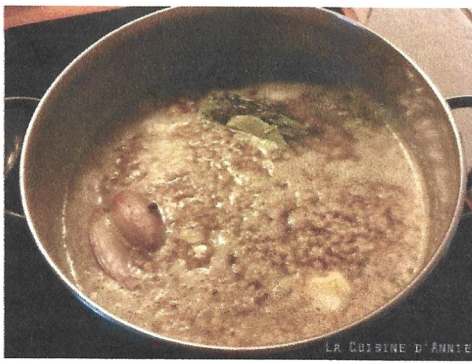
La veille, dans un récipient, faire tremper les grains de céréales largement recouvert d'eau pendant la nuit



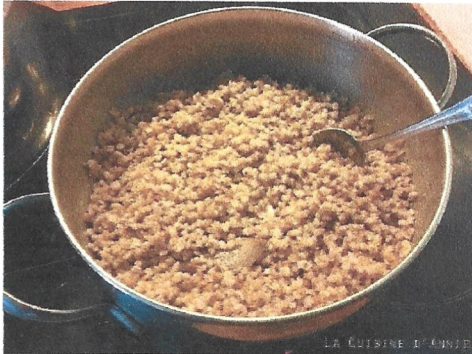
Le lendemain, égoutter et rincer les grains



Dans une marmite, mettre les grains dans de l'eau froide correspondant à environ 2 fois le volume des grains soit environ 600 ml. Porter à ébullition et ajouter le cube de bouillon de légumes émietté, les aromates comme par exemple l'oignon piqué d'un clou de girofle, la gousse d'ail écrasée, un bouquet garni. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 45 min. Ne pas oublier de saler en fin de cuisson (et de poivrer)



Au bout de ce temps, arrêter le feu et laisser reposer 10 min : la graine aura gonflé, sera légèrement crémeuse et il n'y aura pratiquement pas besoin d'égoutter. Retirer le bouquet garni et servir.





**Le Moulin
de Léopaul**

**GRAINS ENTIERS
DE PETIT ÉPEAUTRE**

**nous
autres**

L'AGRICULTURE BOUGE EN BFC !

SAVOIR-FAIRE
100%
CÔTE
D'OR

LE DEPARTEMENT

CERTIFIÉ
AB

AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

CERTIFIÉ PAR FR-800-10
AGRICULTURE FRANCE

faible en gluten
A consommer de préférence
avant le : voir au dos

Poids net :

**LE MOULIN DE LEOPAUL, 9 Rue du Chatel
21610 Montigny-sur-Vingeanne**

Conserver dans un emballage à l'abri de la lumière et de l'humidité