



# La recette du Risotto de sarrasin aux champignons...



## Ce qu'il faut:

- 400 g de champignons
- 450 ml de bouillon
- 240 g ou 300 ml de sarrasin grillé
- 100 ml de soja cuisine ou crème de soja ou une autre crème
- 1 oignon jaune de 100 g environ
- 1,5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de persil
- 1 grosse gousse d'ail pressée



1. Faites chauffer le bouillon jusqu'à l'ébullition. Pendant ce temps, épluchez l'oignon et taillez-le en petits dés.
2. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile et faites suer l'oignon à feu moyen pendant environ 2 minutes.
3. Quand l'oignon est transparent, ajoutez le sarrasin faites sauter l'ensemble pendant une minute en remuant puis versez le bouillon bouillant sur le sarrasin. Mélangez. Quand le bouillon bout de nouveau, couvrez et faites cuire à feu moyen 5 minutes. Mettez la poêle hors du feu et faites gonfler 15 minutes.
4. Pendant que le sarrasin gonfle, lavez rapidement les champignons sous l'eau puis taillez-les en lamelles.
5. Dans une autre grande poêle, faites chauffer 1/2 cuillère à soupe d'huile et faites sauter les champignons à feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Ajoutez l'ail pressé et le persil haché, mélangez. Couvrez et gardez en réserve.
6. Quand le sarrasin est gonflé s'il est tiède, faites-le chauffer à feu doux, ajoutez les champignons et le soja cuisine ou crème, mélangez.
7. Saupoudrez de persil et servez quand l'ensemble est bien chaud.

Recette inspirée de [macuisinesante.com](http://macuisinesante.com)