

## RISOTTO DE SARRASIN AU POTIMARRON

Mars 2019: Me voilà immobilisée par une sciatique ☹, j'en profite donc pour tester de nouvelles recettes que vous retrouverez prochainement à notre table d'hôtes. Comme la météo est maussade et encore bien fraîche, qu'il nous reste pas mal de courges diverses, ce sera une recette au potimarron, voire même deux car prochainement je vous publierai un gateau fondant chocolat-potimarron au petit gout de quinoa ☺



Ingrédients pour 6 personnes

- 250g de sarrasin décortiqué (non grillé)
- 1 oignon
- ½ potimarron
- 600mL de bouillon
- Quelques raisins secs
- Curcuma, curry (ou panch poron)
- gingembre
- Sauce soja (1 cs)
- Huile d'olive
- 1 cs de purée d'amande

Faites tremper le sarrasin dans de l'eau pendant quelques heures.

Dans une sauteuse ou une cocotte, faites revenir l'oignon, ajouter les épices et la sauce soja, laisser un peu caraméliser, ajouter environ ¼ du potimarron et laisser cuire pendant 10 minutes.

Bien rincer le sarrasin, l'ajouter aux oignons, laisser 2 minutes sur le feu.

Ajouter une louche de bouillon, le reste de potimarron et les raisins et remuer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, ajouter une nouvelle louche et ainsi de suite jusqu'à ce que le sarrasin est absorbé tout le liquide à la manière d'un risotto. Ajouter la purée d'amande et remuer. Servir bien chaud.

*Vous pouvez parsemez le risotto de sarrasin de petits morceaux de légumes lactofermentés (pour nous des haricots, mais du chou fera l'affaire, cela rajoutera un peu de pep's à votre plat)*

Bon appétit !