



Le Safran du Ventoux en Provence
Marie et François Pillet
Producteurs

Les Recettes de Marie

Risotto d'Épeautre au Safran du Ventoux

Pour 6 personnes

250 g d'épeautre du plateau de Sault
120 g de beurre
60 g de Parmesan râpé
1 gros oignon
1 litre de bouillon de volaille
15 cl de vin blanc sec
2 cuillères à soupe de crème fraîche
40 à 50 filaments de Safran du Ventoux
quelques petites asperges vertes (selon la saison)
1 petite botte de ciboulette
sel poivre

Pour tirer le meilleur parti du safran, écrasez les stigmates dans un mortier ; faites ensuite infuser le safran dans un peu de liquide chaud.

Epluchez les asperges sans les briser. Faites les cuire 7 minutes dans l'eau bouillante salée. Les retirez et mettez de côté.

Pelez et émincez l'oignon ; dans une cocotte faites revenir l'oignon dans 40 g de beurre sur feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez l'épeautre dans la cocotte, mélangez pendant quelques minutes, versez le vin blanc et mélangez à l'aide d'une spatule en bois. Continuez la cuisson sur feu doux en versant régulièrement le bouillon frémissant dans la cocotte au fur et à mesure qu'il est absorbé par l'épeautre. Salez et poivrez.

Goutez pour vérifier la cuisson – l'épeautre doit être gorgé de bouillon et al dente (comptez environ 45 minutes de cuisson). Dès que le risotto est à point éteindre le feu, ajoutez le reste de beurre, le Parmesan râpé, l'infusion de safran et la crème ; mélangez et faites chauffer 5 minutes.

Déposez les asperges sur le risotto chaud afin de les réchauffer ; laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Servez décoré de copeaux de Parmesan et de ciboulette hachée.