

Risotto de sarrasin aux champignons : L'alternative gourmande et sans gluten

Le sarrasin et la gestion du poids

- Manger sans gluten ne garantit pas automatiquement une perte de poids, mais intégrer des alternatives naturelles comme le sarrasin permet de diversifier ses apports nutritionnels.
- Le sarrasin est une excellente source de fibres et de minéraux, offrant une satiété durable par rapport aux céréales raffinées.
- Ce plat permet de savourer un risotto crémeux sans utiliser de riz, idéal pour ceux qui souhaitent varier leurs sources de glucides.

Ingrédients clés pour un résultat optimal

- Sarrasin décortiqué (kasha) : pour sa saveur de noisette grillée et sa cuisson rapide.
- Mélange de champignons : combinez des champignons frais (Paris, shiitakes) avec des champignons séchés (cèpes) pour un boost d'umami.
- Bouillon de légumes : utilisez l'eau de trempage des champignons séchés (filtrée) pour intensifier le goût.
- Noisettes entières : à torréfier pour apporter du croquant et exhaler les arômes.
- Option végétalienne : remplacez le parmesan par de la levure maltée ou une noix de beurre végétal.

Étapes de préparation

- Torréfaction : passez les noisettes au four à 180°C pendant 8 à 10 minutes, puis concassez-les.
- Préparation du bouillon : réhydratez les champignons séchés, filtrez l'eau et ajoutez-la au bouillon de légumes (ratio : 2,5 à 3 volumes de liquide pour 1 volume de sarrasin).
- Technique du risotto : faites revenir le sarrasin kasha dans une matière grasse avant d'ajouter le bouillon progressivement pour obtenir une texture crémeuse.
- Cuisson : le sarrasin kasha cuit en 10 à 12 minutes sans nécessiter de trempage préalable.
- Finition : équilibrez la richesse du plat avec quelques gouttes de citron ou un trait de vinaigre balsamique juste avant de servir.