

## PAIN

Mélanger 4 kg de farine de petit épeautre, 2 sachets de levure de boulanger, 1 cuillère à café de sel et 2,7 litres d'eau tiède.

Pétrir puis mettre à lever une heure. Faire lever à nouveau, dans un moule. Mettre au four (200 à 250° C, th 4 à 7) : 10 minutes dans le moule puis 10 minutes sans le moule. Pendant tout le temps de la cuisson, mettre et laisser un récipient plein d'eau dans un coin du four.

## CRÊPES

Préparer la pâte avec 200 g de farine de petit épeautre, 2 œufs entiers, du sel, 0,5 l d'eau minérale ou de bière, (ou 0.25 l d'eau & 0,25 l de lait), 1 cuillère d'huile d'olive. La pâte doit être fluide. Laisser gonfler 30 minutes. Si la pâte est trop épaisse au moment de faire cuire les crêpes, rajouter un peu de liquide. Faire cuire les crêpes dans une poêle ou avec un appareil approprié. Servir avec toutes sortes d'accompagnements.

On pourra maintenir au chaud les crêpes en les mettant, au fur et à mesure de leur fabrication, dans un plat maintenu dans le four à 50° C (ou à thermostat 1).

## PETIT ÉPEAUTRE AU LAIT

Porter à ébullition 0,5 litre d'eau ; verser 100 g de petit épeautre lavé préalablement à grande eau ; le laisser bouillir environ 5 minutes. Porter 0.7 litre de lait à ébullition avec une gousse de vanille (fendue) ou de la vanille liquide. Egoutter les grains, les verser dans le lait. Laisser mijoter à feu doux 45 minutes en surveillant afin que le mélange n'attache pas. Ajouter 50 g de sucre ; laisser cuire encore 15 minutes, puis refroidir. Lorsque les grains sont un peu refroidis, ajouter 1 jaune d'œuf ; bien mélanger, mais sans écraser les grains. Mettre la préparation ainsi cuite dans une coupe. Laisser refroidir. Servir frais.

**PETIT ÉPEAUTRE DE HAUTE PROVENCE**



# DES RECETTES

**Redécouvrez une céréale de grande qualité,  
cultivée traditionnellement dans le respect de  
l'environnement.**

### Coordonnées :

Syndicat du Petit Epeautre de Haute Provence  
Quartier Aumage 26560 Mévouillon  
Tél. / Fax : 04 75 28 51 86  
E-mail : [petit.epeautre@wanadoo.fr](mailto:petit.epeautre@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.petitepeautre.com](http://www.petitepeautre.com)

ENTREES

### SOUPE DE PETIT ÉPEAUTRE

Mettre dans une marmite un morceau de gigot de mouton d'environ 1 kg, mouillez avec 2 à 3 litres d'eau. Poser sur le feu et faire bouillir en écumant. Ajouter ensuite un oignon piqué de 2 clous de girofle, une gousse d'ail, un poireau, une côte de céleri, 2 carottes et 1 navet, deux pincées de sel, puis 4 poignées de petit épeautre. Laisser cuire lentement environ trois heures.

### VELOUTÉ DE PETIT ÉPEAUTRE

Dans une casserole à fond épais, faire revenir une bonne cuillerée à soupe de farine de petit épeautre par personne dans de l'huile d'olive ou de tournesol. Délayer avec de l'eau froide (1 litre pour 4 personnes), amener à ébullition sans cesser de remuer. Laisser cuire doucement environ 5 minutes, couper le feu et ajouter un bon morceau de beurre et une poignée d'herbes hachées (persil, basilic, poireau, céleri...) et une gousse d'ail pilée. Saler et poivrer.

### GALETTES DE PETIT ÉPEAUTRE

Mettre 200 g de petit épeautre moulu grossièrement (concassé) dans un petit récipient et le mélanger avec de l'eau qui doit dépasser la masse d'environ 3 cm. Laisser tremper entre 2 et 5 heures. Rajouter ensuite 1 carotte râpée, 1 poireau coupé finement, 1 oignon haché, 1 œuf, des herbes aromatiques, du sel, de l'eau et éventuellement d'autres légumes crus ou cuits de manière à obtenir une pâte consistante. Disposer par cuillerées dans une poêle bien graissée, des galettes en forme d'escalopes pas trop grandes et cuire des deux côtés, à découvert, à feu moyen.

## PLATS

### CUISSON DU PETIT ÉPEAUTRE

Compter 50 g de petit épeautre par personne. Mettre le petit épeautre dans de l'eau salée et poivrée et porter à ébullition pendant 35 minutes. Retirer du feu et faire gonfler une dizaine de minutes dans l'eau. Egoutter et servir en accompagnement d'une viande ou en salade.

Toutes les recettes à base de riz conviennent de manière générale au petit épeautre (paella, légumes farcis, risotto...).

### POULET AU PETIT ÉPEAUTRE

Faire rissoler quelques lardons et quelques petits oignons ou 2 oignons coupés en tranches fines, dans du beurre, de l'huile ou la graisse du poulet ; ajouter 2 carottes et 1 poireau en julienne. Enlever quand c'est doré ; mettre à la place et faire rissoler le poulet coupé en morceaux. Lorsque tout le poulet est doré, ajouter 3 verres de petit épeautre. Continuer à faire rissoler. Remettre lardons et légumes. Ajouter 7 verres d'eau. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni. Porter l'ensemble à ébullition. Laisser ensuite mijoter une petite heure à feu doux. Goûter pour voir si le poulet et le petit épeautre sont cuits. Servir très chaud.

### RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE

Dans un fait-tout, faire bien dorer avec un peu d'huile, 2 oignons émincés et 400 g de petit épeautre. Ajouter 1 kg de tomates pelées, 1,5 litres d'eau, sel, poivre et bouquet garni. Laisser cuire 30 minutes à feu doux puis ajouter 100 g de lardons, 3 carottes, 1 gros poireau, 2 gousses d'ail coupées en petits cubes. Laisser mijoter encore 1 heure en remuant de temps en temps.