



## Petit épeautre cantonnais

<b>quantité</b> 5 personnes	<b>temps nécessaire</b>	<b>difficulté</b> aucune
<b>saison</b> été	<b>type de plat</b> complet	<b>mode de cuisson</b> Casserole et poêle

- 300 de petit épeautre
- 125 g de champignons
- 2 poireaux
- 150 g de petits pois
- 3 œufs
- 2 oignons
- 150 g de carottes

1. Couper les oignons finement, les carottes, les poireaux et les champignons en dés.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive les poireaux, oignons et carottes.
3. Cuire à part les champignons dans l'huile.
4. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le petit épeautre pendant 40 mn.
5. Pendant ce temps, faire une omelette et la couper en dés.
6. Une fois l'épeautre cuit, y ajouter tout le reste.

Source : La gamelle du loup, Loubatas