

ORZOTTO D'ORGE <<< PLEUROTÉS & ASPERGES

Cuisine Alternative & Terroir : Céréales anciennes, texture crémeuse, fraîcheur sauvage & valorisation des bouillons 

1. LISTE DES INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

CÉRÉALE & PROTÉINE

- **200 g** d'orge perlé (50g/pers.)
- Parmesan de qualité (raboté en copeaux)


CUEILLETTE & MARAÎCHER


- **500 g** d'asperges sauvages (vertes)
- **400 g** de pleurotes du panicaut
- **2** oignons rouges
- Gousses d'ail frais


ASSAISONNEMENTS & PLUS


- Huile d'olive extra-vierge
- Quelques tomates cerises (couleur)
- Sel de cuisine & poivre noir
- **Sel aromatique maison**


2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION & MODES DE CUISSON

1. Cuisson verte & fixation  : Parez les asperges sauvages. Blanchissez-les dans un grand volume de bouillon d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore agréablement croquantes. Plongez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée pour fixer leur belle couleur chlorophylle. **Conservez précieusement l'eau de cuisson** qui va servir de base parfumée.

2. Base aromatique & Umami profond  : Émincez finement les oignons rouges. Dans une grande sauteuse ou un wok, faites-les suer avec un filet d'huile d'olive jusqu'à légère coloration. Coupez une première moitié des pleurotes du panicaut en morceaux et jetez-les avec les oignons et un peu d'ail écrasé pour développer de puissants arômes torréfiés.

3. Nacrage & Cuisson douce de l'orzotto  : Ajoutez les 200 g d'orge directement dans la sauteuse. Remuez bien pour faire nacrer les grains dans la matière grasse. Comme pour un risotto traditionnel, mouillez progressivement, louche après louche, en utilisant l'eau de cuisson des asperges encore chaude. Laissez l'orge absorber le liquide à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à la consistance crémeuse et al dente souhaitée.

4. Finitions croustillantes & Peps coloré  : Émincez le reste des pleurotes du panicaut en fines lamelles régulières. Dans une poêle séparée avec de l'huile d'olive, saisissez-les vivement à feu fort avec du sel, du poivre et votre sel aromatique maison pour obtenir un joli croustillant. En fin de cuisson, passez-y rapidement les asperges réservées et quelques tomates cerises entières pour éclater les couleurs.

5. Dressage esthétique & Dégustation  : Rectifiez l'assaisonnement de l'orzotto. Dressez la base d'orge bien onctueuse dans des assiettes chaudes. Disposez harmonieusement sur le dessus les lamelles de pleurotes sautées, les pointes d'asperges sauvages et les touches de tomates cerises. Terminez en parsemant de jolis copeaux de parmesan rabotés minute. Servir aussitôt !

LE CONSEIL ÉCO-RESPONSABLE DU CHEF

L'orge perlé est une formidable alternative locale et rustique au riz à risotto traditionnel. En réutilisant l'eau de blanchiment des asperges pour cuire votre orge, vous infusez directement la céréale de toutes les saveurs et minéraux solubles du légume. Rien ne se perd, tout se transforme en goût ! 