

SABAROT

Maison familiale depuis 1819

10 RECETTES FACILES & GOURMANDES

Le Petit Épeautre du Velay

DES PRODUITS BONS, SAINS ET NATURELS



CUISINEZ EN
MOINS DE
20 MINUTES

Le Petit Épeautre du Velay



Sabarot démocratise la consommation de céréales et remet au goût du jour cette **graine ancestrale, alternative saine aux pâtes et au riz**. Ce produit est issu d'une filière 100% locale créée par Sabarot afin de valoriser, promouvoir et protéger cette **culture Vellave** qui se veut également vertueuse pour l'environnement. **Avec sa version "cuisson 10 minutes"**, ce Petit Épeautre du Velay bouscule les codes et permet enfin à chacun de consommer facilement et rapidement un produit sain. **En entrée, en plat ou en dessert**, laissez libre court à toutes vos envies.

Mille et une recettes faciles et rapides

Aucun doute, le Petit Épeautre du Velay invite à la créativité. Cette céréale fond en bouche lorsqu'elle est préparée en risotto et régale les papilles quand on l'associe à du lait ou à de la vanille pour un dessert savoureux. Elle composera aussi à merveille une **salade** froide ou tiède, **accompagnera** une **soupe** de légumes de saison ainsi qu'un **poisson** à la sauce curry ou une **viande** cuite au barbecue.

Au cœur d'une agriculture durable

C'est l'une des céréales les plus anciennes cultivées par l'Homme, elle est **non transformée et ne nécessite ni irrigation, ni insecticides, ni engrais**.

Ainsi, dans une démarche d'agriculture durable et raisonnée, l'entreprise familiale Sabarot a mis en place une filière qui soutient plus de **300 agriculteurs partenaires** permettant ainsi de préserver leur **savoir-faire ancestral**.





La céréale aux multiples bienfaits

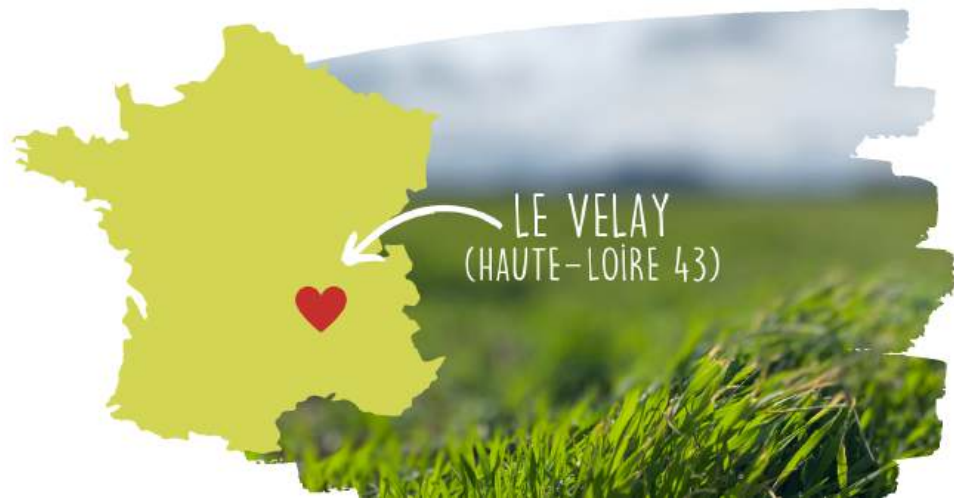
Ce Petit Épeautre du Velay est **cultivé en Auvergne à plus de 800 mètres d'altitude** sur les hauts plateaux du Velay qui lui confèrent d'**excellentes qualités nutritionnelles** liées au sol volcanique riche en oligo-éléments.

Cette céréale est **riche en protéines, source de vitamines et minéraux** (magnésium, phosphore, calcium, vitamines B et E), elle est également **riche en fibres** et **pauvre en gluten**.

Elle contient les 8 acides aminés essentiels à l'organisme : tryptophane, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, valine, leucine et isoleucine.

Et si les protéines animales les réunissent tous les huit, ce n'est pas le cas des protéines végétales.

Le Petit Épeautre du Velay est donc un **atout de choix pour les végétariens et les consommateurs à la recherche de produits sains et gourmands**.







2 PERSONNES

Salade de Petit Épeautre du Velay, courgettes, maïs et feta

Préparation : 10 min. // Cuisson : 10 min.

- Faites cuire **200 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min.** dans un grand volume d'eau bouillante.
- Pendant que l'eau chauffe, coupez **2 courgettes** en quatre dans le sens de la longueur, puis en petits cubes. Faites-les revenir à feu moyen une dizaine de minutes dans **1 c. à s. d'huile d'olive** jusqu'à ce qu'elles soient dorées, mais toujours croquantes.
- Pendant ce temps, écrasez **150 g de feta** avec **2 c. à s. d'huile d'olive, 1 yaourt grec** et le jus d'**1/2 citron**. Salez et poivrez.
- Égouttez **140 g de maïs**.
- Dans une assiette, disposez en base le Petit Épeautre du Velay tiède, déposez par-dessus les courgettes sautées, le maïs et terminez la préparation avec la feta.







4 À 6 PERSONNES

Taboulé de Petit Épeautre du Velay

Préparation : 10 min. // Cuisson : 10 min.

- Faites cuire **200 g de Petit Épeautre du Velay** **cuisson 10 min.** dans un grand volume d'eau salée.
- Pendant ce temps, coupez **2 tomates**, **1/2 concombre** et **1 poivron** en petits cubes.
- Râpez la tête d'**1 brocoli**.
- Une fois le Petit Épeautre du Velay cuit et égoutté, mélangez-le avec les crudités.
- Hachez finement de **la menthe**.
- Pour la vinaigrette, mélangez **3 c. à s. d'huile d'olive** et le jus d'**1/2 citron**, salez, poivrez.
- Ajoutez la vinaigrette au taboulé et mélangez bien.





*Recette réalisée pour Sabarot par M. Ruat et M. Méjean,
Chefs du restaurant l'Émotion au Puy-en-Velay*



Une
salade estivale
100% fraîcheur

4 PERSONNES

Salade de Petit Épeautre du Velay à la truite fumée de Vourzac et agrumes

Préparation : 10 min. // Cuisson : 10 min.

- Faites cuire **250 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min.** dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
- Pendant ce temps, taillez **200 g de truite fumée de Vourzac.**
- Pelez **1 pamplemousse** et **2 oranges** puis levez les segments et taillez-les en petits morceaux.
- Ciselez finement **1 petit oignon rouge**, épluchez **1/2 poivron rouge** et taillez-le en petits cubes. Émincez **1/2 botte de ciboulette.**
- Placez dans un plat le Petit Épeautre du Velay, la truite fumée, les agrumes, l'oignon, le poivron et la ciboulette.
- Pressez ensuite le jus d'**1 citron vert**, ajoutez **5 cl de vinaigre balsamique blanc** et **10 cl d'huile d'olive.**
- Mélangez bien et assaisonnez suivant votre goût. Servez frais.







4 À 6 PERSONNES

Soupe de Petit Épeautre du Velay au pesto

Préparation : 20 min. // Cuisson : 25 min.

- Émincez **1 oignon** et faites-le revenir 5 minutes dans une casserole.
- Pendant ce temps, coupez **1 courgette** et **120 g de pommes de terre** en cubes. Coupez **100 g de haricots verts** en 4 ou 5 morceaux.
- Ajoutez les légumes coupés en morceaux dans la casserole, faites revenir quelques instants, salez et poivrez.
- Ajoutez **400 g de pulpe de tomates** et **1,2 L de bouillon** et faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
- Ajoutez **130 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min.** cru et continuez la cuisson pendant 10 minutes.
- À la fin de la cuisson, ajoutez **45 g de pesto en pot.**







4 PERSONNES

Tomates farcies au Petit Épeautre du Velay

Préparation : 10 min. // Cuisson : 20 min.

- Faites cuire **120 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min.** dans un grand volume d'eau salée.
- Pendant ce temps, évidez **4 tomates** et conservez la chair intérieure pour la couper en cubes.
- Émincez **1 oignon** et faites-le revenir 5 minutes dans une poêle.
- Coupez **1 courgette** et **1 poivron** en cubes.
- Ajoutez les légumes (poivron, courgette, tomates) dans la poêle et faites revenir 5 minutes à feu moyen.
- Égouttez le Petit Épeautre du Velay et ajoutez-le aux légumes. Puis ajoutez **100 g de fromage de chèvre frais**.
- Mélangez et garnissez les tomates avec ce mélange.

Astuce : Ces tomates farcies peuvent se manger crues mais il est aussi possible de les passer au four pendant 15-20 minutes pour les déguster chaudes.







2 PERSONNES

Risotto de Petit Épeautre du Velay à la fourme et aux girolles

Préparation : 5 min. // Cuisson : 20-25 min.

- Émincez **1 oignon** et **1 gousse d'ail**.
- Dans une poêle faites chauffer **2 cuillères à soupe d'huile d'olive** et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 2 - 3 minutes.
- Ajoutez **160 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min.** cru dans la poêle et faites dorer quelques instants.
- Déglacez avec **10 cl de vin blanc** et ajoutez **500 ml de bouillon** louche par louche. Bien attendre que le Petit Épeautre du Velay ai absorbé tout le liquide de la précédente louche avant d'en rajouter.
- Salez, poivrez et ajoutez ensuite **10 cl de crème fraîche**, **50 g de fourme de Montbrison** coupée en morceaux et **180 g de girolles en bocal**.
- Faites cuire le temps que le fromage fonde et servez immédiatement.







Servir avec
des tranches
de pain grillées

2 PERSONNES

Gratin de Petit Épeautre du Velay et tomates

Préparation : 5 min. // Cuisson : 30 min.

- Préchauffez le four à 180 degrés.
- Faites cuire **100 g de Petit Épeautre du Velay** **cuisson 10 min.** dans un grand volume d'eau salée 10 minutes.
- Pendant ce temps émincez **1 oignon** et **1 poivron** et faites-les revenir 5 minutes dans une casserole.
- Ajoutez **400 g de tomates pelées en conserve**, faites revenir 10 minutes.
- Ajoutez **40 g de fêta**, le Petit Épeautre du Velay cuit et égoutté, salez et poivrez.
- Mettez la préparation dans un plat allant au four.
- Cassez dessus **4 œufs** et enfournez le temps que le blanc des œufs fige.
- À la fin de la cuisson ajoutez **40 g de fêta** émietlée sur le dessus et de la **coriandre**.





*Recette réalisée pour Sabarot par M. Ruat et M. Méjean,
Chefs du restaurant l'Émotion au Puy-en-Velay*



Servir chaud
avec une
salade verte et
un assortiment
de charcuterie

4 PERSONNES

Gratinette du Velay

Préparation : 5 min. // Cuisson : 20 min.

- Faites cuire 400 g de Petit Épeautre du Velay pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
- Pendant ce temps, retirez la croûte de 350 g de Saint-Nectaire fermier, taillez la première moitié en petits cubes et la seconde en tranches.
- Dans une casserole, mettez 1 oignon ciselé finement, ajoutez 40 cl de crème fraîche et laissez frémir pendant 5 minutes.
- Salez, poivrez et rajoutez le Petit Épeautre du Velay. Faites chauffer pendant 5 minutes en remuant, ajoutez le Saint-Nectaire en cubes et mélangez.
- Disposez dans un plat allant au four et ajoutez les tranches de Saint-Nectaire par-dessus. Laissez gratiner à 210°C pendant 6-7 minutes.







À déguster
tiède avec
une boule de
glace

6 PERSONNES

Crumble de Petit Épeautre du Velay aux fruits rouges

Préparation : 5min. // Cuisson : 18 min.

- Préchauffez votre four à 180 degrés.
- Beurrez un plat allant au four.
- Mettez **600 g de fruits rouges** (frais ou surgelés) coupés en gros morceaux ou entiers, selon leur taille, dans le fond du plat.
- Faites dorer **50 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min.** dans une poêle chaude à sec pendant 2 ou 3 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez avec les mains **100 g beurre doux** froid, **150 g de farine de blé** et **80 g de sucre roux** pour obtenir un mélange un peu sablonneux.
- Versez le crumble sur les fruits. Ajoutez le Petit Épeautre du Velay torréfié sur le crumble.
- Enfournez pendant une quinzaine de minutes le temps que le crumble soit bien doré.





FACILE COMME LES PÂTES ET LE RIZ

SABAROT

MAISON FONDÉE EN 1889

PETIT ÉPEAUTRE

DU VELAY

MAISON FONDÉE EN 1889

MAISON FONDÉE EN 1889



4 PERSONNES

Petit Épeautre du Velay au lait et caramel

Préparation : 5 min. // Cuisson : 15 min.

- Dans une casserole mettez **300 ml de lait**, **80 g de sucre (roux de préférence)**, **80 ml de crème liquide** et **100 g de Petit Épeautre du Velay cuisson 10 min. cru**.
- Faites chauffer le tout à feu moyen pendant une quinzaine de minutes en remuant énergiquement pour que le mélange n'accroche pas au fond de la casserole.
- Ajoutez **une cuillère à soupe de caramel au beurre salé** et mélangez bien.
- Mettez **un peu de caramel au beurre salé** au fond de chaque petit pot.
- Versez sur le dessus le petit épeautre du Velay au lait.
- Dégustez-le tiède de préférence.



SABAROT

Maison familiale depuis 1819

Le Petit Épeautre du Velay

100 %
VÉGÉTAL

100 %
DURABLE

100 %
FACILE

100 %
LOCAL



RETROUVEZ TOUTES NOS IDÉES RECETTES SUR

www.sabarot.com