

Orge



Bienfaits pour la santé

- Excellente source de fibres et riche en nutriments
- Bon pour le cholestérol, la santé cardiaque et la santé digestive.

Rangement

L'orge non cuite doit être conservée dans un endroit frais et sec. Doit être stocké dans un contenant hermétique. L'orge cuite se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur.

Préparation

Mélanger 1 tasse d'orge pour 3 tasses d'eau et une pincée de sel dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu vif et laisser mijoter. Cuire jusqu'à ce que l'orge soit tendre mais moelleuse, environ 25 à 30 minutes pour l'orge perlé, 40 à 50 minutes pour l'orge décortiquée





Salade d'orge méditerranéenne

Ingrédients:

3 tasses d'eau

Herbes et épices de choix

1 tasse d'orge non cuite

1/4 tasse de jus de citron

1 cuillère à café de zeste de citron, râpé

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 tomate, coupée en dés

1 poivron, coupé en dés

1 tasse de fromage feta (facultatif)

2 oignons, tranchés finement

Sel et poivre au goût



Procédure:

1. *Chauffer l'eau et les herbes / épices dans une casserole à feu moyen-vif à ébullition. Incorporer l'orge. Réduire le feu au minimum. Couvrir et cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre mais encore moelleuse. Répartir l'orge en fine couche sur une grande assiette et laisser refroidir 15 minutes.*
2. *Battre le jus de citron, le zeste de citron et l'huile d'olive dans un petit bol avec une fourchette ou un fouet.*
3. *Remuez l'orge, la tomate, le poivron, le fromage, les oignons et le sel et le poivre dans un grand bol. Ajouter le mélange de jus de citron et mélanger pour enrober. Couvrir et réfrigérer 1 heure. Assaisonner selon l'envie. Saupoudrer d'herbes de votre choix avant de servir, si désiré.*

Portions: 6

*Recette adaptée de cambpell.com