

Poêlée de légumes à l'orge

L'orge mondé est différent de l'orge perlé. L'orge mondé est la céréale débarrassée de son enveloppe extérieure (son), sans aucun autre traitement. L'orge perlée est, quant à elle, dite raffinée car polie pour la rendre blanche (et du coup, on lui enlève une grosse partie de ses qualités nutritives).

Recette pour 4 personnes

2 courgettes moyennes (25 cm de long)
2 grosses carottes
500 g de champignons de paris frais émincés
2 oignons moyens
2 gousses d'ail
1 C à café de basilic sec
400 ml de sauce tomate nature
1 litre de bouillon (légume, poulet ou eau non salé ; sinon diminue la quantité de sel de la recette)
1,5 C à café de sel
2 C à soupe d'huile d'olive
250 ml d'orge mondée
2 C à café de jus de citron (facultatif)
persil frais

Préparation

Coupe tes courgettes en dés de 2 cm et tes carottes en tranches très fines.

Dans une sauteuse profonde, fais sauter à feu vif les courgettes et les carottes dans 1 C à soupe d'huile d'olive. Pendant 3 à 4 minutes, juste pour les attendrir. Réserve dans une assiette.

Dans la même sauteuse, fais sauter à feu vif (oui, encore!) les champignons. En début de cuisson, arrose les de jus de citron (pour qu'ils ne noircissent pas, c'est plus joli). Remue bien et laisse cuire 3 minutes en remuant de temps en temps. Ajoute dans la sauteuse les courgettes, les carottes et ½ C à café de sel. Mets de côté dans un saladier couvert.

Dans la sauteuse, fais chauffer 1 C à soupe d'huile d'olive sur feu moyen et fais revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Ajoute l'ail, et remue pour ne pas qu'il brûle. Laisse cuire 1 minute.

Ajoute l'orge, la sauce tomate, le basilic, le bouillon et 1 C à café de sel. Amène à ébullition puis laisse cuire à couvert (feu moyen doux) pendant 35 minutes.

Au bout de 35 minutes, ajoute les légumes, remue doucement et continue la cuisson à découvert pendant 5 minutes.

Sers parsemé de persil frais ciselé.

