

Risotto d'orge

INSTRUCTIONS : pour changer du riz, j'ai testé l'orge. Une céréale très nourrissante et qui a beaucoup de goût. D'un point de vue diététique. Elle contient les 8 acides aminés essentiels, des fibres et des vitamines. Le temps de cuisson sera un petit peu plus long. J'ai accompagné mon plat d'une salade verte avec des dés de concombre. Le plat peut être plus ou moins épicé en fonction de votre goût. J'ai réalisé ce plat pour deux personnes.



Instructions

1. Dans une casserole, portez 225ml d'eau par personne à ébullition. Ajoutez 70g d'orge par personne et laissez cuire à couvert pendant 25 minutes. Mélangez régulièrement. Ajoutez également le cube bouillon et les branches de persil. Conservez les feuilles pour plus tard.
2. Découpez les aliments : ail, oignon, tomates cerises, tomates, concombre. Lavez la salade et préparez l'assaisonnement au choix. Découpez les tomates cerises en deux, les tomates et le concombre en cubes. Ciselez les feuilles de persil.
3. Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et cuisez l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le haché de poulet et cuisez-le bien. Ajoutez les tomates cerises et les tomates et cuisez pendant 5 minutes. Épicez.
4. Quand l'orge est cuit, ajoutez-le à la préparation de haché et laissez cuire pendant une minute. Ajoutez le persil.
5. Servez votre assiette avec l'orge, la salade et ajoutez le fromage par dessus.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Haché de poulet	250g
Orge	140g
Tomates cerises	250g
Tomates rondes	3
Gousses d'ail	2
Oignon	1
Persil plat	3 branches
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Salade verte	
Concombre	1/2
Fromage comté	20g
Épices : sel, poivre et pili pili	
Cube bouillon légumes	1/2