

Salade d'orge mondé aux légumes racines



Découvrez les bienfaits succulents de notre Salade d'Orge Mondé aux Légumes Racines. Une symphonie gourmande de saveurs rustiques et nutritives qui ravira vos papilles. Une expérience végétale à savourer!

Préparation 45 min

Cuisson 45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 430

Lipides 12

Glucides 64

Fibres 11

Protéines 16

Sodium 195

Ingrédients

- 180 ml (3/4 tasse) d'orge mondé
- 560 ml (2 1/4 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de courge musquée, pelée et coupée en petits cubes
- 12 carottes nantaises colorées, coupées en deux
- 4 betteraves, coupées en minces rondelles
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, haché finement
- 2 tiges de romarin frais (les feuilles seulement)
- 1 L (4 tasses) de chou kale (feuilles seulement)
- 125 g (4 oz) de fromage féta léger émietté
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Déposer l'orge et l'eau dans une casserole, couvrir et chauffer à feu moyen-vif. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres. Égoutter si l'eau n'est pas totalement absorbée.
2. Pendant ce temps, préchauffer le four à 450°F (230°C). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
3. Déposer la courge, les carottes et les betteraves sur la plaque.
4. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le miel, le vinaigre balsamique, la moutarde dijon, le gingembre frais et les feuilles de romarin. Saler et poivrer.
5. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les légumes avec environ le quart de la vinaigrette, puis réserver ce qu'il reste pour la salade. Griller les légumes au four durant 15 minutes.
6. Au moment de servir, répartir dans 4 bols le chou kale, l'orge mondé, les légumes racines et le féta. Verser le reste de la vinaigrette sur la salade, puis saler et poivrer au goût. Pour en faire un repas complet, ajouter un aliment riche en protéines tel que des cubes de tofu grillé, des lanières de poulet ou des edamames.

Notes

Les légumes et l'orge se conservent 3 jours au réfrigérateur. Pour une meilleure conservation, éviter de mélanger la vinaigrette d'avance au reste des ingrédients.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata