

Orge aux épices du Moyen-Orient



Explorez les saveurs exquises du Moyen-Orient avec notre recette d'orge aux épices. Découvrez le mariage parfait d'ingrédients authentiques pour une expérience culinaire riche en arômes et en histoire.

Préparation 2 min

Cuisson 40 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 4

Glucides 42

Fibres 8

Protéines 6

Sodium 50

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine végétale
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma moulu
- 250 ml (1 tasse) d'orge perlé, rincé
- 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté

Préparation

1. Dans une casserole, fondre la margarine à feu doux et y ajouter les épices. Remuer environ 1 minute.
2. Ajouter l'orge et remuer pour bien l'enrober.
3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition à feu vif. Remuer.
4. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter 35 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé et les grains, bien tendres.
5. Poivrer et saler, si désiré, puis servir.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke