

Salade d'orge et tempeh



Laissez-vous séduire par la bonté nutritive de notre Salade d'Orge et Tempeh. Un parfait mélange d'ingrédients nourrissants, offrant une harmonie délicieuse de saveurs et de textures. Rehaussez vos repas avec ce délice satisfaisant et nutritif !

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 400

Lipides 20

Glucides 41

Fibres 18

Protéines 19

Sodium 310

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'orge perlé
- 240 g (1 bloc) de tempeh, coupé en petits cubes
- 250 ml (1 tasse) de haricots verts, coupés en tronçons
- 15 ml (1 c. à table) d'huile
- 15 ml (1 c. à table) de sauce Soya

- 10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek
- 15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
- ½ brocoli, coupé en bouquets
- Environ 10 tomates cerises, coupées en deux
- 30 ml (2 c. à table) de graines de citrouille

Vinaigrette balsamique

- 15 ml (1. à table) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1. à table) de vinaigre balsamique
- 1 gousse d’ail, hachée
- 1 oignon vert, hachées
- 45 ml (3 c. à table) d’huile d’olive
- 15 ml (1 c. à table) d’eau
- 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire l’orge 20 minutes à feu moyen ou jusqu’à ce qu’il soit tendre. Ajouter le brocoli après 15 minutes pour les 5 dernières minutes de cuisson. Égoutter et rincer sous l’eau froide.
2. Entre-temps, dans une poêle, faire griller le tempeh dans l’huile, à feu moyen, avec les haricots pendant 3 minutes. Ajouter la sauce soya, le sambal oelek, la moutarde de Dijon et le curcuma et cuire en brassant de temps en temps pendant 5-7 minutes. Réserver
3. À l’aide d’une fourchette, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
4. Dans un grand bol, mélanger le mélange d’orge et de brocoli avec le mélange de tempeh et de haricots. Ajouter la vinaigrette, puis mélanger le tout.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux