

SALADE A L'ORGE, AUX HARICOTS ROUGES ET AU MAÏS

POUR : 12 personnes

COÛT : 4,17 USD par recette, 0,35 USD par portion

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes de préparation ; 45 minutes de cuisson

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses d'orge complète cuite (parfois appelé « hull-less » ou à grains nus)
- 1 boîte (15 onces) de haricots rouges, sans sel ou à faible teneur en sodium, égouttés et rincés
- 1 tasse de maïs (en conserve, congelé ou frais)
- 1 gros poivron rouge, épépiné et haché
- 1/2 tasse de céleri émincé
- 1/4 de tasse d'oignon vert émincé
- 1 gousse d'ail, finement hachée ou 1/4 de cuillère à café d'ail en poudre
- 1/4 de tasse de jus de citron ou de citron vert frais
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre selon le goût
- Branches de coriandre ou de persil frais pour la garniture (facultatif)

USTENSILES :

- Un grand saladier
- Une planche à découper et un couteau
- Des tasses et cuillères à mesurer
- Une casserole de taille moyenne

PRÉPARATION :

1. Faites cuire l'orge comme indiqué ci-après. Pendant que l'orge cuit, préparez les autres ingrédients comme indiqué ci-dessus.
2. Dans un grand saladier, mélangez l'orge avec le reste des ingrédients (exception faite de la coriandre et du persil).
3. Couvrez et laissez au réfrigérateur pendant plusieurs heures ou toute la nuit pour mélanger les saveurs.
4. Garnissez avec de la coriandre ou du persil, si vous le souhaitez, et servez.

Cuisson de l'orge : (Une fois cuite, donne 3 à 3,5 tasses)

1. Dans une casserole de taille moyenne recouverte d'un couvercle, faites bouillir 3 tasses d'eau.
2. Ajoutez 1 tasse d'orge perlée et faites bouillir.
3. Réduisez la température de cuisson, recouvrez d'un couvercle et faites cuire à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et que l'eau soit absorbée.
4. Mettez l'orge qui reste dans un récipient hermétiquement clos et conservez-le au réfrigérateur jusqu'à une semaine ou mettez au congélateur.

NOTES :

- Préparez l'orge à l'avance et conservez-la au réfrigérateur. Réfrigérez les restes dans les 2 heures suivant la cuisson.
- Ajoutez les restes d'orge cuite à des soupes, à de la viande mijotée, à un ragoût ou à une salade pour un supplément de grains complets.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (110g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 2g	
Protein 4g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 25%
Calcium 0%	• Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	