



Risotto d'orge mondé au poulet haché et à la tomate

avec du pili-pili et du persil frais

35 min. • À consommer dans les 5 jours • Calorie-focus



Orge perlé



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Tomates cerises



Concombre



Persil plat frais



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Pili-pili



Mesclun



Gouda Mi-Vieux râpé

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, saladier, wok ou sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orge perlé (g) 1)	70	140	210	380	350	520
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Concombre* (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	1.99
Persil platrais* (g)	5	10	15	20	25	30
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pili-pili (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g) 23)	30	60	90	120	150	180
Gouda Mi-Vieux râpé* (g) 7)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2805 / 671	457 / 109
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	6,7	1,1
Glucides (g)	70	11
Dont sucres (g)	14,4	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Cuire l'orge mondé

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et pesez 70 g d'**orge mondé** par personne (voir CONSEIL). Dissolvez ¼ de cube de bouillon de légumes par personne dans l'eau bouillante, ajoutez l'**orge mondé** et faites-le cuire 23 à 25 minutes à couvert. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache. Égouttez si nécessaire.

CONSEIL : Il vous restera de l'orge. Préparez-le le lendemain pour une salade. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique faites cuire la quantité totale dans 275 ml d'eau.



4. Préparer la salade

Ajoutez le **mesclun** et le **concombre** au saladier. Préparez la vinaigrette avec, par personne, 1 cc de vinaigre balsamique noir, ½ cs d'huile d'olive vierge extra ainsi que du sel et du poivre.



2. Couper

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **tomates** en petits morceaux et les **tomates cerises** en deux. Coupez le **concombre** en dés. Détachez les feuilles de **persil** des brins et ciselez-les. Ciselez également les brins et ajoutez-les à l'eau de l'**orge mondé**. Réservez les feuilles séparément.

CONSEIL : Ce risotto d'orge mondé doit rester humide. Si vous le souhaitez plus sec, laissez les tomates et le poulet cuire un peu plus longtemps.



5. Mélanger

Ajoutez l'**orge mondé** et la majeure partie du **persil** à la sauteuse, salez et poivrez, puis faites cuire le tout 1 à 2 minutes de plus.



3. Cuire à la sauteuse

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez les **tomates cerises**, les morceaux de **tomate** et le **pili-pili**, puis faites cuire le tout 7 à 8 minutes de plus à feu moyen-vif.



6. Servir

Servez l'**orge mondé** et garnissez-le avec le **fromage râpé** et le reste du **persil**. Présentez la salade en accompagnement.

Bon appétit !