

Les
Céréales



Dans mon
assiette

L'orge

Quels sont ses bienfaits?

- Riche en fibres, ce qui facilite la digestion, aide à nourrir les bactéries intestinales
- contribue à réduire le taux de cholestérol.
- aide à réguler la glycémie
- riche magnésium et en manganèse
- source de fer, de zinc ,et de vitamine B6

Comment en profiter ?

- **L'orge mondé et perlé:**
L'orge mondé l'enveloppe qui renferme la majeure partie des nutriments est préservée, seulement la première enveloppe extérieure a été retirée, le son et le germe étant conservé. Dans le cas de l'orge perlé les grains subissent de multiples polissages, entraînant la perte du germe ainsi que la majorité du son.
- **La cuisson :**
Se cuit comme le riz. Verser un volume d'orge pour 2 volumes d'eau.
- **Dans les pâtisseries :**
L'orge est pauvre en gluten, vous pouvez remplacer jusqu'à la moitié de votre farine conventionnelle, par de la farine d'orge.

Les comptoirs de la bio
Par passion

Soupe à l'orge



Les courses :

- 500 g de légumes de saison en mélange (carottes, poireaux, céleri, potimarron, navets, choux, chou fleur...) taillés en rondelles ou tronçons
- 100 g d'orge
- 1 l de bouillon de légumes (avec 1 c à s de bouillon en poudre)
- 1 C à S de crème fraîche
- Sel, poivre, fenouil en poudre
- 1 c à s de persil ou ciboulette hachée



En cuisine :

1. Moudre grossièrement les grains d'orge au moulin à café.
2. Préparer le bouillon de légumes dans une grande casserole, ajouter 2 à 3 pincées de fenouil, les légumes en rondelles et l'orge moulu, amener à ébullition, laisser frémir à couvert pendant 15 minutes.
3. Mixer le potage, ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement, servir en saupoudrant des fines herbes hachées.

Bon appétit!

Le petit truc : l'orge s'accorde parfaitement avec les légumineuses et les champignons. Elle s'utilise comme le riz.