

Recettes

Pour tous les plats, les cuissons à feu doux ou feu moyen sont préférables. Purée de légumes à l'orge



Ingrédients (pour 4 personnes)

Céleri (2 branches)
1 carotte
Un demi-oignon
2 pommes de terre de taille moyenne
2 poignées de feuilles de blette et/ou d'épinards
Basilic
Gingembre
1 feuille de laurier
Huile d'olive
Sel ou 2 bouillons cubes de légume
Pour la garniture : basilic, menthe, tomates cerises

Préparation

Émincez et faites cuire les légumes ensemble, avec le gingembre coupé en tranches et un bouillon cube de légumes. Après 20-30 min, quand tout est cuit, mixez-les jusqu'à obtention d'une consistance fine. Entre-temps, faites cuire l'orge après l'avoir lavée à plusieurs reprises : faites-la griller dans une poêle, puis ajoutez de l'eau chaude (deux fois le volume d'orge) avec la feuille de laurier et une pincée de sel ou un bouillon cube de légumes. Ajoutez de l'eau chaude si nécessaire. Quand l'orge est cuite, après environ 30 min, laissez-la reposer, couverte. Pour servir, versez d'abord la purée dans un saladier, puis, à l'aide d'un bol plus petit et humide, donnez à l'orge la forme d'une demi-sphère que vous ajouterez au milieu de la purée. Garnissez avec basilic/menthe/tomates cerises coupées en rondelles.