



Orge méditerranéenne (plat d'accompagnement)

Ajouter des éléments comme des olives, des tomates cerises, du persil et du citron à l'orge permet de transformer un mets tout simple en un savoureux festin méditerranéen.

Cette combinaison est remplie de saveurs délicieuses et de textures variées qui rendent l'orge plus intéressante et satisfaisante. De plus, chacun de ces ajouts apporte son lot de bienfaits nutritionnels, rendant le plat d'autant plus sain. Il s'agit d'une simple façon d'agrémenter l'orge et d'amener une note méditerranéenne à table.



Portions
4



Temps de cuisson
10 Minutes



Contributrice
Veronica Rouse, MAN, RD, CDE

- 1 tasse Orge
- 2 tasses Eau
- ¼ tasse Olives Kalamata dénoyautées
- 1 tasse Tomates cerises (coupées en moitiés)
- ¼ tasse Persil (haché)
- 1 ½ c. à s. Jus de citron

1. Combiner l'eau et l'orge dans un chaudron. Chauffer à feu élevé et amener à ébullition. Une fois que l'eau bout, réduire le feu et laisser mijoter avec un couvercle sur le chaudron. Laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirer le couvercle et aérer à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter les olives, les tomates cerises et le persil à l'orge. Remuer pour combiner. Napper de jus de citron et répartir dans les assiettes. Bon appétit!

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Ces ingrédients contribuent à des saveurs méditerranéennes et les olives, riches en gras bons pour le cœur et en vitamine E, offrent une bonne source de fibres alimentaires, tandis que les tomates cerises sont riches en vitamines A et C et connues pour leur teneur en lycopène, un antioxydant puissant.

Variation

Vous pouvez remplacer les olives par des noix de Grenoble hachées pour satisfaire les lignes directrices du Guide alimentaire pour un cerveau en santé tout en nourrissant votre corps avec des gras sains.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement