

Les Céréales: Pour tous les goûts et tous les besoins!

SALADE D'ORGE À LA MÉDITERRANÉENNE

Ingrédients

- 2 1/2 tasses d'eau ou de bouillon de poulet
- 1 tasse d'orge mondé
- 3 échalotes hachées
- 1 tomate en dés
- 1 concombre en dés
- 1/2 poivron vert en dés
- 1 tasse d'haricots rouges cuits ou en conserve, rincés et égouttés
- 1/2 tasse de fromage feta émietté
- 1/4 tasse d'olives noires tranchées

Vinaigrette

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de persil frais haché
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 c. à thé de menthe séchée
- Sel et poivre au goût

Préparation

- Porter à ébullition l'eau ou le bouillon de poulet.
- Ajouter l'orge.
- Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.
- Refroidir.
- Préparer la vinaigrette.
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients.

PROVENANCE ET PROPRIÉTÉS

Il existe une quantité impressionnante de variété de céréales, certaines très connues, d'autres pas. En voici quelques unes seulement:

BLÉ

Origine : Asie

Apport calorique : 338 calories/100g

Une des céréales les plus connues et plus consommées à travers le monde. Le blé est riche en protéines, en fer, en phosphore et en vitamines.



ÉPEAUTRE

Origine : Europe

Apport calorique : 362 calories/100g

Cette céréale est l'une des premières utilisées par l'homme (9000 ans av. J.-C.!) et contient plus de protéines et de fibres que le blé. Grâce aux nutriments présents dans cette céréale, elle sollicite beaucoup moins le système digestif que le blé.

KAMUT

Origine : Vallée du Nil

Apport calorique : 360 calories/100g

Originaire de l'Égypte ancienne, le kamut, plus ancienne des céréales, est l'ancêtre de notre blé moderne. On l'a délaissé au profit du blé, pour ensuite la

réintégrer dans les années 90. Cette céréale possède des valeurs nutritives exceptionnelles. Le kamut a un goût de noisette naturellement sucré.

SORGHO

Origine : Afrique

Apport calorique : 339 calories/100g

Semblable au maïs, le sorgho est cultivé pour ces graines qui se consomment comme le riz. Il est d'ailleurs très consommé à travers le monde, surtout en Afrique. Dans les pays occidentaux, on l'utilise beaucoup pour nourrir le bétail. Il ne contient pas de gluten.

MILLET (MIL)

Origine: Afrique et Asie

Apport calorique: 378 calories/100g

Si cette céréale est méconnue ici, elle est très consommée encore aujourd'hui en Afrique et en Asie. Elle possède une haute valeur nutritive, est riche en protéines et se digère facilement. Le millet brun se consomme surtout cru sur des salades.

À lire: « The omnivore's dilemma » Pollan, M. (2006). Penguin Press.

Sources: Casamayou et Pasquier (2010)

Gauthier (2004)

Richard (2009)