

ORGEOTTO AUX TOMATES SÉCHÉES IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 **Temps de préparation :**
15 minutes (hormis l'orge mondé qui doit généralement cuire assez longtemps)

👤 **Temps de cuisson :** 15
Pour 4

INGRÉDIENTS

- Orge mondé 500g
- Tomates séchées X10 (ou +)
- 2 gros oignons
- 2 belles gousses d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 càc rase de Paprika doux
- 2 à 3 pincées de Piment d'Espelette ou + (selon vos goûts)
- Persil frais (ou déshydraté ou surgelé)
- 1 briquette de Crème végétale au soja (ou cajou ou amande)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Faire cuire l'orge mondé comme spécifié sur le paquet – réserver

Emincer les oignons et l'ail et les faire revenir dans l'huile d'olive

Couper les tomates séchées en lanières (au ciseau c'est plus pratique) et les ajouter également

Ajouter l'orge, mélanger

Ajouter les épices et le persil et faire revenir 5 minutes environ à feu doux

Enfin ajouter la crème végétale et laisser cuire 5 minutes encore

C'est prêt !

CONSEILS & SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Comme un risotto, mais beaucoup moins glucidique et surtout tout aussi bon et sain !

Possibilité d'ajouter des champignons frais coupés en cubes et un peu de parmesan, en quantité raisonnable

A accompagner de filets de poulet grillés et d'une belle salade de tomate ou verte ou d'un filet de poisson blanc de type cabillaud et de courgettes sautées.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie