

# Salade d'orge rôtie et de riz sauvage

C'est le festival des grains entiers! Cette savoureuse salade est un heureux mélange de la texture de l'orge et du côté noisette du riz sauvage.



**TEMPS DE PRÉPARATION**  
15 min



**TEMPS DE CUISSON**  
35 min



**PORTIONS**  
6

## Ingrédients

- 125 mL (½ tasse) chacun d'orge mondé et de riz sauvage
- 250 mL (1 tasse) de bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
- 250 mL (1 tasse) d'eau
- 1 poivron jaune ou orange haché
- 1 courgette hachée
- 1 tomate coupée en dés
- 30 mL (2 c. à table) de vinaigre de cidre ou blanc
- 15 mL (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 10 mL (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement
- Une pincée de poivre frais moulu
- 375 mL (1½ tasse) de dinde ou de poulet cuit en morceaux (environ 180g/6oz)
- 60 mL (¼ tasse) chacun, de persil frais, haché et de ciboulette fraîche, hachée

## Préparation

1. Dans un poêlon, faire rôtir l'orge et le riz sauvage à feu moyen-élevé en brassant pendant 3 minutes. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et le riz soient cuits, mais encore fermes. Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Dans un grand bol, combiner le mélange d'orge et de riz (refroidi) avec le poivron, la courgette et la tomate.
3. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, la moutarde, l'huile, l'ail et le poivre. Verser sur le mélange de riz et d'orge et bien mélanger. Ajouter la dinde, le persil et la ciboulette et bien mélanger.

## Trucs

- ✓ Optez pour l'**orge mondé**, un grain entier, plutôt que pour l'orge perlée.
- ✓ Cette salade est excellente **froide ou chaude**. Préparez-la d'avance et gardez-la au frigo jusqu'à deux jours.
- ✓ Vous êtes **végétarien**? Laissez tomber la dinde et ajoutez 1 boîte (540 mL/19 oz) de **lentilles**, de pois **chiches** ou de **haricots rouges** égouttés et rincés.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

<sup>MC</sup> L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé  
Canada Health  
Canada

