

Pilaf d'orge au feta et à la menthe / Barley pilaf with feta and mint



Cette version de pilaf est la manière parfaite d'introduire l'orge à votre diète. C'est facile à préparer et vous donne un plat riche en fibres et en protéines qui va vous maintenir rassasié. C'est un peu croquant et a un arôme excellent qui va vous donner envie de le préparer à nouveau. Vous pouvez le manger chaude ou le garder au frigo pour l'avoir comme une salade rafraîchissante!

This pilaf is a perfect way to introduce barley to your diet. It's simple to prepare, yet it's an excellent source of fiber and protein that will keep you satisfied. It has a slightly crunchy texture and a great aroma that will make you want to make it again. You can eat it hot or keep it in the fridge refreshing salad later!

CONTIENT: Gluten, Lait, Sulfites

CONTAINS: Gluten, Milk, Sulfites

Préparation : 15 minutes + 30 minutes cuisson temp / 15 minutes + 30 minutes cooking time

Portion individuel / individual serving : 1/4 de la recette / 1/4 of the recipe

Portions par recette / servings per recipe : 4

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Huile d'olive / Olive oil	2 c. à soupe / Tbsp (30 mL)
Oignon, haché finement / Onion, finely chopped	1 oignon / onion
Gousse d'ail, haché / Garlic clove, chopped	3 gousses / cloves
Citron (jus et zeste) / Lemon (juice and zest)	1 citron / lemon
Orge perlé rincé et égoutté / Pearl barley rinsed and drained	1 tasse / cup (250 ml)
Eau / Water	3 1/3 tasse / cup (800 mL)
Fromage feta en cubes / Feta cheese in cubes	1 tasse / cup (200 g)
Menthe coupée en fins morceaux et quelques feuilles entières pour décorer / Mint cut in thin strips and a few leaves to decorate	1/2 petit paquet / small package (10 g)
Pois verts surgelés, décongelés / Frozen green peas, defrosted	1.5 tasse / cup (300 g)
Poivre / Pepper	Au goût / To taste

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, dorer l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile pour 3 minutes à feu moyen. Ajouter l'ail, le zeste du citron et cuire 1 minute.
2. Ajouter l'orge et l'eau et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pour 20 minutes en remuant de temps en temps.

3. Entre-temps, dans un bol, mettre la moitié du fromage avec 1 c. à soupe d'huile, le jus de citron et la menthe (réserver l'autre moitié du fromage et les feuilles entières pour le service). Mélanger et ajouter le poivre au goût.
4. Enlever le couvercle de la casserole et cuire l'orge pour quelques minutes. Augmenter le feu et ajouter les pois et le mélange de feta, menthe et jus. Cuire 3 minutes en remuant fréquemment.
5. Répartir l'orge dans 4 assiettes. Garnir avec la feta et les feuilles de menthe.

PREPARATION:

1. *In a large pot, fry the onion in 1 tbsp of oil for 3 minutes at medium heat, until slightly brown. Add garlic and lemon zest and cook for 1 minute.*
2. *Add barley and broth and bring to a boil. Cover and let simmer for 20 minutes, stirring every now and then.*
3. *While the barley cooks, in a bowl, mix half of the feta cheese with 1 tbsp of oil, lemon juice and mint (save the other half of cheese and whole leaves for serving). Mix and add pepper to taste.*
4. *After almost no more liquid is left in the barley, remove lid and add the green peas and the feta, mint and juice mixture. Cook for three more minutes, stirring frequently.*
5. *Divide into four plates. Garnish with remaining feta cheese and mint leaves.*

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/4 of the recipe (275 g)	
1/4 de la recette (275 g)	
Calories 430	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 19 g	25 %
Saturated / saturés 9 g	47 %
+ Trans / trans 0.3 g	
Carbohydrate / Glucides 53 g	
Fibre / Fibres 11 g	39 %
Sugars / Sucres 6 g	6 %
Protein / Protéines 15 g	
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	15 %
Sodium 530 mg	23 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 300 mg	23 %
Iron / Fer 2.5 mg	14 %
*5% or less is a little 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup	