



# Orge perlé à l'aubergine et yaourt aux herbes

Avec des graines de grenade fraîches et sucrées, des épinards et des amandes salées



## ORGE PERLÉ

Un ingrédient qui était très connu dans des desserts ou dans des bouillies. Aujourd'hui, c'est la version à grains entiers. Vous remarquerez qu'il s'accorde parfaitement avec les saveurs orientales.



Orge perlé



Aubergine



Menthe fraîche ✨



Persil plat frais ✨



Yaourt entier ✨



Épinards ✨



Graines de grenade ✨



Amandes salées

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Ce plat vous permet de goûter à une combinaison classique du Moyen-Orient mêlant des ingrédients tels que l'aubergine, le yaourt et les graines de grenade. Avec du persil plat et de la menthe, vous allez préparer un yaourt aux herbes que vous utilisez pour assaisonner le plat, de même que les amandes salées.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'orge perlé à l'aubergine et yaourt aux herbes : c'est parti !



### 1 CUIRE L'ORGE PERLÉ

Dans la casserole, préparez le bouillon. Ajoutez-y l'**orge perlé** et laissez mijoter à couvert environ 25 minutes, jusqu'à absorption totale. Remuez bien pour éviter qu'il n'colle au fond de la casserole.



### 2 PRÉPARER L'AUBERGINE

Pendant ce temps, taillez l'**aubergine** en morceaux de 1 à 2 cm. Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y cuire l'**aubergine** 10 minutes à feu moyen-vif. Si l'**aubergine** colle, couvrez le wok. Salez et poivrez.



### 3 PRÉPARER LE YAOURT AUX HERBES

Pendant ce temps, ciselez la **menthe** et le **persil**. Ajoutez une petite partie des deux herbes au **yaourt**, puis salez et poivrez le mélange.



### 4 PRÉPARER LES ÉPINARDS

Ajoutez la moitié des **épinards** à l'**aubergine** et laissez-les réduire 2 à 3 minutes en remuant. Déchiquetez le reste des **épinards** et disposez-les sur les assiettes.



### 5 AJOUTER L'ORGE PERLÉ

Ajoutez l'**orge perlé** et le vinaigre balsamique blanc au wok et mélangez bien. Hors du feu, mélangez l'huile d'olive vierge extra au plat, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le plat accompagné du **yaourt aux herbes** et garnissez avec le reste des **herbes**, des **graines de grenade** et une partie des **amandes salées**★.

★**CONSEIL** : Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez toutes les amandes au plat.

### \*LE SAVIEZ-VOUS ?

Une province d'Espagne et une île des Antilles doivent leur nom au fruit du grenadier.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Orge perlé (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Persil plat frais (g) 23) *	3	6	9	12	15	18
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	75	150	225	300	375	450
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Graines de grenade (g) *	20	40	60	80	100	120
Amandes salées (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	411 / 98
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	4,7	0,7
Glucides (g)	71	11
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	3,0	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix  
 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !