

Recette de septembre
Viande



Prête en
30 minutes



2094 kJ
501 kcal p. p.

Orge perlé rôti au jambon et aux cœurs d'artichaut



FL-2/W 35-38/10

 Mix
SQ5-COC-21279
FSC © 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

RECETTE

Ingrédients pour 2 personnes

6 dl de bouillon de légumes

150 g d'orge perlé

100 g de jambon, morceau

2 gousses d'ail

140 g de carciofi (cœurs d'artichauts) à l'huile

150 g de tomates cerises en grappe

Huile pour la cuisson

50 g d'épinards

1 1/2 cs de pesto alla Genovese

1 citron, uniquement le jus (env. 1/2 dl), Sel et poivre



1 Verser l'orge dans le bouillon frémissant, faire cuire 20 min. à feu doux, égoutter. Couper le jambon en dés, l'ail en lamelles, égoutter les artichauts et les couper en 4. Couper les tomates en 2.



2 Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y saisir jambon, ail et artichauts env. 3 min. Ajouter l'orge et les tomates, poursuivre la cuisson quelques instants. Ajouter les épinards et étuver à feu moyen.



3 Mélanger pesto et jus de citron, incorporer juste avant de servir, saler et poivrer. Servir avec: une salade verte

Découvrez d'autres recettes appétissantes sous www.coop.ch/recettes

LISTE DES COURSES



Orge perlé
bio Coop
Naturaplan,
émondé,
500 g



Jambon, 1 morceau, env. 7 mm
d'épaisseur



Ail



Tomates cerises
en grappe



Carciofi Saclà,
290 g



Pesto alla Genovese
Barilla, 190 g

Il vous faut aussi: ■ Bouillon de légumes ■ Huile pour la cuisson
■ Epinards ■ Citron ■ Sel ■ Poivre

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



ORGE PERLÉ BIO...

L'orge (*Hordeum vulgare*) est une plante de la famille des poacées. C'est l'une des premières céréales à avoir été cultivées par l'homme. Originaire du Proche-Orient et des Balkans, l'orge est cultivé en Europe centrale depuis le Néolithique (5500 av. J.-C.).

Alors qu'au Moyen-Âge, il était essentiellement utilisé comme fourrage, de nouvelles variétés destinées à l'alimentation humaine ont progressivement vu le jour. C'est le cas de l'orge perlé, particulièrement adapté à la cuisson.