



Poêlée d'orge aux légumes d'été

par Bettina Breiter

Pour 4 personnes, préparation: 30 minutes, temps de cuisson: 50 minutes

Ingrédients:

300 g d'orge perlé

1,5 l de bouillon de légumes

1 poivron

1 petite courgette

150 g de haricots verts

150 g de tomates cerises

1 oignon

2 gousses d'ail

1 cs d'huile d'olive

4 brins de romarin

1/2 bouquet de sauge

1/2 bouquet de thym

2 cc de paprika

3 filaments de safran

1 cc de concentré de
tomates

Sel

Poivre

Préparation:

1. Faire cuire l'orge perlé al dente. Porter le bouillon de légumes à ébullition, ajouter l'orge perlé et laisser cuire à petits bouillons pendant 25 minutes.
2. Entre-temps, couper le poivron et la courgette en petits dés. Parer les haricots et couper les tomates cerises en deux.
3. Hacher finement l'oignon et les gousses d'ail et les faire suer dans une grande poêle/un wok avec un peu d'huile d'olive. Après quelques minutes, ajouter le romarin haché, la sauge et le thym. Ajouter ensuite les haricots. Après environ 5 minutes, ajouter le reste des légumes et laisser étuver pendant 20 minutes environ.
4. Avant d'égoutter l'orge, conserver 1 dl du bouillon qu'on ajoutera dans la poêle. Egoutter l'orge. Ajouter les filaments de safran, le paprika et le concentré de tomate dans la poêle et augmenter le feu.
5. Ajouter l'orge à la fin, bien mélanger le tout, saler et poivrer. Servir et déguster sans attendre.