

ORGE AVEC TOMATE ET LIME

2 à 3 portions

v1

INGRÉDIENTS

- ¾ tasse d'orge mondé (plus entier et nourrissant que l'orge perlé)
- 1½ tasse d'eau
- 1 oignon moyen
- 2 à 3 gousses d'ail selon la grosseur
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 tomate moyenne
- 2 c. à thé de bouillon déshydraté végétal à saveur imitation de boeuf (J'aime bien la marque *Cyrches*)
- 1 c. à table de miso (pâte de soya et de riz fermentée)
- Jus d'une lime
- Poivre au goût



INSTRUCTIONS

- Laver l'orge dans une passoire et laisser tremper 12 heures dans 3 tasses d'eau.
- Rincer l'orge trempé et faire bouillir 1 ½ tasse d'eau avec un peu de sel dans un petit chaudron.
- Ajouter l'orge et le bouillon déshydraté et baisser l'intensité du feu à très doux. Cuire 45 à 50 minutes avec le couvercle.
- Émincer l'oignon et l'ail et rissoler dans une petite poêle avec deux c. à table d'huile d'olive.
- Égoutter l'orge cuit avec une passoire et diluer le miso dans 2 c. à table d'eau. Ajouter à l'orge avec l'oignon et l'ail rissolés et poivrer au goût (pas de sel, le miso est salé).
- Mettre des tranches de tomates sur l'orge et un filet de jus de lime, au goût.