



MOIS DE LA NUTRITION 2022

Recettes pour une alimentation saine et durable

Casserole d'orge et de légumes

Ce repas préparé dans une seule casserole est riche en éléments nutritifs et est idéal pour les familles occupées. Parce que moins de nettoyage signifie plus de temps pour manger en famille, ce qui représente un aspect important d'une alimentation saine (et agréable). Doublez la recette et congelez les restes pour une journée où vous n'aurez pas le temps de cuisiner.

Préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Donne 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

1 c. à thé (5 ml) de beurre

1 tasse (250 ml) d'orge perlé

3 gousses d'ail, émincées

2 tasses (500 ml) de lait

1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de légumes sans sel ajouté

1/4 c. à thé (1 ml) chacun de sel et de poivre fraîchement moulu

1 boîte (398 ml) de tomates en dés

2 tasses (500 ml) de petits pois surgelés, dégelés

1/3 tasse (75 ml) de pesto de tomates séchées

1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés

Garnitures : fromage Feta émietté, oignons verts hachés, flocons de piment fort broyés et jus de citron frais

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Dans une cocotte, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Ajouter l'orge et l'ail et cuire pendant 2 minutes. Incorporer le lait, le bouillon, le sel, le poivre et les tomates; porter à ébullition. Couvrir, transférer au four et cuire pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et cuire pendant 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre, mais ferme.

Incorporer les petits pois, le pesto et les pois chiches. Servir garni de fromage Feta, d'oignons verts, de flocons de piment et d'un généreux filet de jus de citron.

ASTUCE NUTRITION

Un duo puissant ! Le fait de combiner des protéines animales et végétales dans ce plat vous offre des éléments nutritifs complémentaires qui contribuent à la santé. Par exemple, le lait fournit du calcium facilement absorbable, tandis que les pois chiches apportent des fibres, deux éléments nutritifs importants que la plupart des gens ne consomment pas en quantité suffisante.

POUR L'ENVIRONNEMENT

Ce plat nourrissant met en vedette des aliments cultivés et produits ici, notamment de l'orge, du lait et du fromage. En optant pour des produits locaux, vous réduisez l'empreinte environnementale de votre alimentation, tout en mangeant des aliments plus frais et plus savoureux, et en soutenant l'économie locale. Voilà qui est triplement gagnant !

Votre diététiste

Nom : _____ **Organisation :** _____

Coordonnées : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.



Commanditaire du Mois de la nutrition 2022 des Diététistes du Canada



Présenté par Les diététistes du Canada

POUR PLUS DE RECETTES, VISITEZ [MONALIMENTATION.CA](https://www.monalimentation.ca)

