

Salade d'orge perlé, crudités et feta

Découvrez cette nouvelle recette de salade réalisée à base d'orge perlé, concombre, poivron, tomates cerises et feta

L'orge perlé est une céréale à faible indice glycémique, riche en protéines et en fibres. Elle favorise la satiété et a une action bénéfique sur le transit.

Ingrédients 5 personnes

- 170g d'orge perlé (ou de boulgour)
- 30 tomates cerises
- 100g de feta
- 1 demi-poivron
- 1 demi-concombre
- 60g de roquette
- 1 poignée de graines de courge
- 1 demi-oignon rouge
- 5 c.s d'huile d'olive
- 3 c.s de vinaigre de cidre
- 1 c.c d'origan
- Sel, poivre



1-Dans une casserole d'eau salée portée à ébullition, faites cuire l'orge perlé le temps indiqué sur le paquet (ici 30 minutes).

Au moment de l'égoutter, passez l'orge cuit sous l'eau froide.

2-Lavez les légumes et égrainez le poivron.

Si le concombre est biologique, vous pouvez laisser la peau.

Coupez le poivron, le concombre et la feta en cubes.

Coupez les tomates en quartiers.

3-Pour l'assaisonnement, mélangez dans un bol l'oignon rouge préalablement ciselé, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et l'origan. Salez et poivrez.

4-Dans un saladier, mélangez l'orge perlé, les crudités, la feta et l'assaisonnement.

5-Pour le dressage à l'assiette, disposez la salade sur un lit de roquette et parsemez de graines de courge.

