



SALADE D'ÉPEAUTRE

INGRÉDIENTS

Pour l'épeautre

5 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 gousses d'ail, écrasées
0,8 lb d'épeautre (400 g)
6 tasses de bouillon de légumes (1,4 L) plus un peu plus pour faire sauter les légumes

Pour les légumes

1 oignon rouge de l'Ontario, grossièrement haché

2 courgettes de l'Ontario, coupées en tranches

1 poivron rouge de l'Ontario, haché

1 aubergine de l'Ontario, hachée

10 tomates-cerises de l'Ontario, coupées en deux

Sel au goût

1 botte de persil frais de l'Ontario, finement haché

1 petite botte de menthe fraîche de l'Ontario, finement hachée

Filet d'huile d'olive extra-vierge (facultatif)

PRÉPARATION DE L'ÉPEAUTRE

Verser la moitié de l'huile d'olive dans un poêlon chauffé.

Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter l'épeautre; mélanger pour l'enrober d'huile et d'ail, et laisser griller.

Verser la moitié du bouillon de légumes et mélanger.

Cuire sans couvercle pendant dix minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.

Ajouter du bouillon un peu à la fois jusqu'à ce que le grain soit humide et résistant à la dent.

Mettre de côté jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à frire à feu moyen ou à feu moyen-vif.

Ajouter le sel et faire sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et se caramélisent.

Si les légumes collent, ajouter un peu de bouillon de légumes ou d'eau pour aider la cuisson.

Lorsque les légumes sont cuits, les ajouter à l'épeautre et bien mélanger.

Ajouter les herbes aromatiques et bien mélanger.

Ajouter un filet d'huile d'olive pour finir.

Cette salade peut être servie tiède, froide ou à la température de la pièce.

6 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 14,6 g Lipides : 13,4 g Glucides : 63,6 g

Calories : 393

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles en septembre et en octobre.

