



# Julie Zyromski

## Salade d'orge, roquette et légumes marinés

Portions: 6

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 40 minutes

 6



### Ingrédients

250 ml (1 tasse) d'orge perlée  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable  
Roquette  
1 pot de 250 ml de poivrons rôtis marinés, égouttés, puis  
tranchés  
1 pot de 250 ml de coeurs d'artichauts marinés, égouttés, puis  
tranchés  
125 ml (½ tasse) d'olives noires Kalamata, égouttées et  
dénoyautées  
65 ml (¼ tasse) d'amandes effilées, torréfiées\*  
Sel et poivre, au goût

### Étapes

1. Cuire l'orge selon indiqué sur l'emballage.
2. Dans un bol, transvider l'orge et mélanger avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, le sel et le poivre. N'hésitez pas à être généreux avec le sel et le poivre.
3. Incorporer délicatement la roquette et tous les autres ingrédients à l'orge. Transvider dans une grande assiette de service.
4. Manger aussitôt.

\*Pour torréfier les amandes, préchauffer le four à 350°F (180 °C), répartir les amandes sur une plaque à cuisson en une couche uniforme sans qu'elle ne se chevauchent. Cuire environ de 15 à 25 minutes en brassant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Versez les amandes sorties du four sur une plaque froide pour stopper leur cuisson. Les amandes grillées au four auront un goût beaucoup plus prononcées que celles grillées à la poêle.