

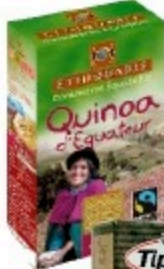
# Ça change des pâtes !

Quinoa, épeautre, orge. Ces trois petites céréales déferlent dans nos assiettes. Avec fantaisie !

## L'avis de la cuisinière

« Généralement précuites pour nous faire oublier les longs temps de cuisson d'autrefois, ces graines goûteuses glissent une touche de naturel dans nos assiettes. L'orge perlé est facile d'utilisation. Seul impératif, le cuire dans un grand volume d'eau. J'aime aussi la polyvalence sucrée-salée du quinoa, une graine sans gluten, très appréciée des enfants. Mais j'ai une affinité particulière pour le petit épeautre, cette céréale ancienne qui n'a subi aucune amélioration génétique et de nouveau cultivée en Haute-Provence. Réduit en farine à la meule de pierre, le petit épeautre est délicieux en gâteaux ou en galettes. »

Laurence Salomon, chef du restaurant « Nature et Saveur » à Ancey (74) et auteur de « Fondre de plaisir », éd. Grancher.



Quinoa d'Équateur, Ethiopien, 500 g, 2,69 €, en GMS.

Orge perlé, Tipiak, 250 g, environ 0,90 €, en GMS.



Epeautre Express, Danival, 250 g, env. 2,71 €, magasins bio.



## ROULÉS DE CHOU VERT À L'ORGE PERLÉ

Pour 4 personnes - Prêt en 40 min

Faites cuire 350 g d'orge perlé, selon les indications de l'emballage. Faites blanchir 12 feuilles de chou, 4 min dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez et séchez-les. Retirez la côte dure des feuilles. Dans une poêle, faites revenir 150 g de dés de jambon cru, ajoutez l'orge cuit, 60 g de raisins réhydratés, 6 brins de ciboulette ciselés. Salez, poivrez, mélangez. Répartissez la farce sur les feuilles, roulez comme un cigare et nouez avec un brin de ciboulette. Faites cuire les roulés 10 min à la vapeur et servez aussitôt, bien chaud.

## QUINOA, le caviar des Incas

Originaire des Andes, cette mini-graine blanche est particulièrement recherchée pour sa richesse en protéines. Si elle ressemble à une céréale, elle appartient en fait à la même famille botanique que les épinards. Démarrez la cuisson à l'eau froide, en

10 à 15 min, la graine devient translucide, un germe forme une spirale tout autour... C'est prêt ! Son petit goût d'artichaut et de noisette fait la garniture délicieuse d'un poisson, se marie avec les légumes et agrémenté, froid, des fruits cuits dans un sirop épicé.

## ORGE, une perle de céréale

Entre orge « mondé », c'est-à-dire complet et « perlé », notre préférence va au second, qui cuit en 30 min seulement ! Débarrassés d'une partie de leur enveloppe, ses petits grains ronds sont polis... comme des perles. Ils offrent le gros avantage de rester ten-

dres mais fermes, et non collants après cuisson. Deux atouts intéressants pour agrémente une salade composée ou farcir les légumes, comme les grosses têtes de champignons. Pensez aussi à l'employer pour épaissir vos soupes... Les enfants adorent !

## EPEAUTRE, on y revient !

Négligé pour cause de petits rendements, cet ancêtre du blé est de nouveau au goût du jour pour l'ensemble de ses vertus, gustatives au premier plan. On aime son sympathique petit goût de noisette. Vous le trouverez sous deux formes, les variétés « grand » ou « petit » épeautre. Le pre-

mier, plus ferme, est vendu essentiellement précuit : il cuit donc très vite à la maison. Le petit épeautre, quant à lui, se cuisine comme le riz. A découvrir dans une salade estivale avec des tomates, des olives et de l'ail, et dès maintenant en dessert, dans une version « épeautre au lait » vanillée.