

## Salade orge, fenouil & aubergine



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

40 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

250 g d'orge

Une poignée de pignons

1 fenouil

Basilic

1 aubergine

½ citron

Un quartier de [citron confit](#)

2 c.s. d'huile d'olive

Sel

Ghee (= beurre clarifié)



### Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Rincer et détailler l'aubergine en cubes, napper d'un peu de ghee fondu et de sel et placer au four env. 30 minutes
3. Faire bouillir de l'eau dans une casserole moyenne et saler
4. Rincer et émincer le fenouil puis placer dans la casserole d'eau bouillante
5. Rincer l'orge et le placer aussi dans la casserole avec le fenouil et cuire 15 min.
6. Placer l'orge-fenouil et les aubergines rôties dans un bol et ajouter encore :
  - Un quartier de citron confit détaillé en petits dés
  - Une poignée de pignons (si torréfiés à la poêle = davantage de saveur)
  - Du basilic ciselé
  - Le jus d'un demi-citron et de l'huile d'olive

#### Coin des astuces

- Penser à agrémenter les salades de :
  - Graines (lin, chanvre, tournesol, courge,...)
  - Fruits à coques (noix, noisettes, amandes, pignons, ...)
  - Herbes aromatiques (persil, ciboulette, basilic, ...)
- Pour des salades complètes sur le plan nutritionnel, les composer par exemple avec :
  - Une céréale complète (millet, boulgour, quinoa, sarrasin ou encore épeautre)
  - Des légumes crus comme base (épinards, roquette, fenouil émincé, chou-rouge émincé, ...)
  - Une source de protéine (poisson en conserve, pois-chiches, oeuf, restes de poulet s'il y en a, tofu poêlé)
- Le jus de citron est un excellent moyen de substituer le vinaigre dans les sauces à salade et convient particulièrement aux salades aux saveurs méditerranéennes
- Pour agrémenter les sauces à salades, il est par exemple possible d'utiliser du [pesto](#) ou encore du [caviar de poivron aux noix de cajou](#)