



Risotto de riz sauvage et d'orge parfumé aux herbes

Donne 8 portions

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou de beurre
250 ml (1 tasse)	oignons jaunes hachés finement
4	oignons verts tranchés finement (séparer la partie blanche de la partie verte)
500 ml (2 tasses)	champignons blancs tranchés
750 ml (3 tasses)	bouillon de poulet ou de légumes ou d'eau
5 ml (1 c. à thé)	origan séché
2,5 ml (½ c. à thé)	thym séché
2,5 ml (½ c. à thé)	estragon séché
125 ml (½ tasse)	riz sauvage
125 ml (½ tasse)	orge mondé
	Sel et poivre au goût

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile ou faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon jaune, la partie blanche de l'oignon vert et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon, l'origan, l'estragon, le thym, le riz sauvage et l'orge. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant 50 minutes en remuant de temps en temps.
3. Retirer le couvercle et incorporer la partie verte des oignons verts. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Servir avec votre grillade de bœuf, de saumon, de porc, de gibier sauvage ou de poulet favorite ou votre plat végétarien préféré.

Valeur nutritive par portion

Calories: 133	Glucides: 22,1 g	Calcium: 24 mg
Matières grasses: 3,9 g	Fibres: 2,5 g	Fer: 1,6 mg
Sodium: 315 mg	Protéines: 3,9 g	

Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et ainsi que des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne. Les commanditaires du Mois de la nutrition 2010 sont : Groupe Compass du Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation, McCormick Gourmet épices et assaisonnements.

©Les diététistes du Canada, 2010. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.