BOL DÉJEUNER D'AUTOMNE À L'ORGE

Faits Nutritionnels

Portion	1 bol
Quantité Par Portion	
Calories 570	
	% Valeur Quotidienne
Lipides Totale 32g	**49%**
Lipides Saturée 13g	**65%**
Cholestérol 235mg	**78%**
Sodium 870mg	**36%**
Glucides Totaux 59g	**20%**
Fibre Alimentaire 11g	**44%**
Protéine 17g	**34%**
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium %	Fer %

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

BOL DÉJEUNER D'AUTOMNE À L'ORGE

Temps Total
75 MIN.

Portion
1 BOL

Difficulté
FACILE

Rendements
16

L'orge, céréale entière au goût de noisette, est cuit dans la soupe Courge musquée de la moisson, puis garni de choux de Bruxelles rôtis avec du bacon et d'un œuf poêlé. Le résultat : un bol déjeuner très nourrissant d'inspiration automnale.

INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
Huile d'olive	1/4 tasse	60 mL
Échalotes tranchées finement	2 tasses	500 mL
Thym séché	2 c. à soupe	30 mL
Sel et poivre, divisés	2 c. à thé	10 mL
Soupe Courge musquée de la moisson Signature de Campbell's	1 sachet (8 tasses/4 lb)	1 sachet (1.81 kg)
Orge	4 c. à thé	20 mL
Eau	3 tasses	750 mL
Choux de Bruxelles, apprêtés et coupés en deux	4 lbs	2 kg
8 tranches de bacon épaisses hachées	10 oz	300 g
Beurre	1 tasse	250 mL
Œufs	16	16
Pacanes grillées	1 tasse	250 mL

Tip

• Vous pouvez aussi garnir chaque portion d'un œuf poché.

• Vous pouvez aussi remplacer les noix par des graines de citrouille, des graines de tournesol ou des pois chiches grillés.

Conseils :

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS

BOL DÉJEUNER D'AUTOMNE À L'ORGE

INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Faire cuire les échalotes, le thym et la moitié du sel et du poivre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporer la soupe, l'orge et 3 tasses (750 mL) d'eau; porter à faible ébullition.

2. Couvrir et faire cuire pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre et que le liquide soit presque complètement absorbé. Laisser reposer 10 minutes, puis remuer avec une fourchette. Mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 12 tasses/3 L)

3. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Combiner les choux de Bruxelles et le bacon. Transférer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et que les choux de Bruxelles soient tendres. Mettre de côté en attendant le service.

Pour servir : Faire fondre 1 c. à soupe (15 mL) de beurre dans une petite poêle, à feu moyen. Casser l'œuf dans la poêle; saupoudrer du sel et du poivre restants. Couvrir et faire cuire l'œuf pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le blanc soit pris pour un œuf au miroir ou jusqu'à la cuisson souhaitée. Déposer ¾ tasse (175 mL) d'orge dans un bol de service. Garnir de ½ tasse (125 mL) de choux de Bruxelles. Parsemer de 1 c. à soupe (15 mL) de pacanes. Garnir d'un œuf poêlé.

© 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS