

Crème d'orge

Recette proposée par Sonja Aerne-Roggen

Pour 4 personnes

5 cs d'orge moulu en semoule*
1 litre d'eau
1 cs d'extrait de légumes Morgia*
2 branches de thym frais ou 2 cs de thym séché*
2 cs d'huile d'olive*
1 cc de thym séché* réduit en poudre pour la déco
1 cs d'huile d'olive* pour la déco

*dans l'assortiment de votre droguerie

Dans une casserole, porter l'eau avec l'extrait de légumes à ébullition. Ajouter l'orge et le thym frais ou séché, et laisser mijoter à petit feu pendant 15 minutes.

Sortir les branchettes de thym ou éventuellement passer (pour les personnes qui n'aiment pas les gruaux d'orge dans la soupe). Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre.

Verser dans des bols à soupe et décorer de poudre de thym et de quelques gouttes d'huile d'olive.

Servir avec un bannock à l'orge.

Bannock à l'orge

Selon une recette écossaise de Tom Jaine

Pour 1 bannock de 4 parts

120 g de farine d'orge*
60 g de farine de blé ordinaire
1 cc de levure chimique en poudre
½ cc de sel marin*
1,5 dl de lait et de yaourt mélangés à parts égales

*dans l'assortiment de votre droguerie

Tamisez les farines, la levure et le sel dans un grand saladier. Versez-y le mélange lait yaourt. Amalgamez en pâte molle, puis pétrissez-la éventuellement rapidement sur un plan de travail fariné. Roulez-la en boule, puis abaissez-la à la main en un disque de 1,5 cm d'épaisseur au maximum. Coupez-le en quatre.

Faites chauffer un gril (ou, à défaut, une poêle à fond épais) à feu doux. Il doit être juste chaud sous la paume de la main.

Faites dorer les morceaux de pain 4 ou 5 min de chaque côté. Enveloppez-les ensuite dans un linge pour les empêcher de durcir et consommez-les sans attendre.