

## Porridge d'orge perlé

Le matin, j'ai besoin de beaucoup de douceur pour m'éveiller.

Je préfère me lever un peu plus tôt pour pouvoir commencer la journée à un rythme posé, calme. Les premières minutes qui suivent notre réveil sont importantes : elles donnent le ton au reste de la journée.

J'avoue, je suis une lève-tôt. Ce qui facilite mon réveil. Pouvoir se réveiller lorsque la ville est encore endormie... Ou que seuls les oiseaux sont déjà là, à célébrer le lever d'un jour nouveau. Regarder la lumière de l'aube prendre possession du paysage, de l'espace... et voir tous les tons de gris se colorer en mille & une couleurs... Les matins... J'adore ces moments.

C'est peut-être pour cette raison que le petit déjeuner est mon repas préféré ?

J'ai un petit déjeuner traditionnel, que j'adapte en fonction des saisons, et j'y déroge rarement. Je l'aime, je l'adore.

Pourtant... Un nouveau livre de recettes a pointé le bout de son nez dans ma boîte aux lettres... et parmi ses jolies pages... Cette recette m'a fait envie...

Un nouveau livre de recettes bio a fait son apparition il y a quelques semaines : [Je suis cuisiner les céréales](#) de [Frédérique Chartrand](#).

Ce livre est organisé en 2 principales parties :

– la **première présente les céréales** : comment sont-elles constituées (son, germe, corps de la graine...) ? Sous quelles formes se présentent-elles (grains entiers, graines concassées type semoule ou boulghour, farines, flocons...) ? Puis, Frédérique présente plus en détail de nombreuses céréales en précisant pour chacune ses **propriétés principales**, si elle contient du **gluten**, sous quelles **formes elle se trouve** (grain, farine ou flocon), et des **astuces de préparation** pour chacune.

Fonio, kamut, millet, orge, perles du Japon (ou tapioca), petit épeautre, quinoa, riz rouge, sarrasin...

Il y a même un tableau récapitulatif avec toutes les infos pratiques à garder sous le coude (présence de gluten, pré-trempage nécessaire, type de cuisson plus adaptée, temps de cuisson requis...)

– la **deuxième partie est... celle des recettes** ! Sucrées, salées, de l'entrée au dessert, des végétariennes aux omnivores : tout le monde y trouvera son compte.

[Frédérique](#) étant aussi photographe culinaire, ce livre est illustré par de **jolies photos** (toutes réalisées par elle-même), ce qui est très agréable.

Lorsque j'ai eu ce livre entre les mains, certaines recettes m'ont surprise par leur originalité, d'autres m'ont donné des idées, et quelques-unes m'ont fait envie.

Et celle qui m'a fait le plus envie, et surtout, attisée ma curiosité, c'est celle-ci.

Un porridge à l'orge perlé.

Le porridge : on aime, ou on déteste.

Il y a peu de demi-mesure avec lui.

C'est d'ailleurs dommage, car si le porridge « classique » est réalisé avec des flocons d'avoine & du lait, il peut se décliner à volonté en rajoutant des ingrédients, en utilisant des petites astuces, ... pour le rendre gourmand, délicieux à souhait (comme mon [porridge frangipane](#) par exemple).

Étant adepte de texture type riz-au-lait, porridge & autres textures régressives à souhait, lorsque j'ai vu CE porridge, je n'ai pas pu résister à l'envie de le tester.

Si le blé est omni-présent dans notre société de consommation (du pain, aux biscuits, en passant par les pâtes...) avec le riz, certaines céréales sont peu souvent consommées. L'orge en fait partie.

Je ne sais pas vous, mais personnellement, il se retrouve rarement dans mon assiette celui-là.

Pourtant, l'orge est la **première céréale cultivée par l'Homme** (10 000 av JC). Vous connaissez peut-être l'histoire de Jésus qui a multiplié des petits pains ? Hé bien, selon cette histoire, ces petits pains étaient faits à base d'orge.

C'est une céréale qui n'est **pas difficile à faire pousser**, car elle s'adapte à beaucoup de sols & de températures (arides, froid, chaud...), et pousse ainsi au-delà du cercle polaire (Suède), ainsi que dans les zones tropicales, et même jusqu'à 4 500 mètres dans l'Himalaya.

Côté nutrition, elle contient **11% de protéines**, et contient du gluten, mais moins que le blé.



On la trouve sous différentes formes :

– en **grains**, elle se présente sous sa forme « *mondé* » où elle est débarrassée de sa glume (appelé aussi « balle ») : seule l'écorce est enlevée, mais conserve le son & le germe. C'est la forme d'orge la moins raffinée. Elle est donc riche en fibres, ainsi qu'en fer. Sa cuisson est assez longue (plus d'une heure).

On trouve aussi l'orge en grain sous sa forme « *perlé* » : c'est sa forme la plus raffinée (le son & le germe sont ôtés par un procédé de brassage).

– en **farine** pour faire des pains & gâteaux, mais aussi l'utiliser pour des pâtes à tartes

– en **flocons** pour des recettes de muesli, épaissir une soupe...

– en **semoule** ou boulgour

– le **hato mugji** est une sorte d'orge utilisée dans les plats japonais. La graine est décortiquée, compressée et enrichie.

Cette graine est cultivée en Orient où elle est réputée pour ses utilisations médicinales.

Je suis adepte des petits déjeuners préparés en quelques minutes (vous [retrouvez ici des idées de petit déjeuner](#), ainsi que ceux que je me prépare le plus souvent).

Ce porridge-ci cuit en... 2 heures 40 minutes.

C'est long, hein ?

Oui, c'est long.

On réservera donc sa préparation pour un week-end (ou la veille au soir), ou en vacances.

Notez toutefois qu'on peut en préparer une quantité double ou triple (car il se conserve 3 ou 4 jours au frigo), et le réchauffer rapidement le matin.

### **Ingrédients** : (pour 2 portions)

- 50 gr d'orge perlé + 150 ml d'eau (3 fois son volume d'eau)
- 1/2 cac de cannelle en poudre
- 25 gr de sucre de fleur de coco (ou de sucre de canne roux)
- 50 gr de raisins secs
- 250 ml de lait de riz

### **Préparation** :

1. Dans un petit faitout, versez l'orge perlé, et 3 fois son volume d'eau (150 ml).
2. Faites cuire à feu doux & à couvert pendant 40 minutes.
3. À la fin de la cuisson : ajoutez tous les autres ingrédients dans le faitout.
4. Faites cuire au bain-marie (feu moyen / doux) pendant 2 heures environ.  
N'hésitez pas à rajouter un peu de lait de riz si vous voyez que l'orge « boit » tout le lait existant.

Un délice de douceur & de rondeur.

La longue cuisson, doublée du bain-marie, rend l'orge extrêmement tendre.

Les raisins secs n'ont plus rien de sec, et sont très moelleux : comme des petits coussins de douceur.

La cannelle donne une note ronde, gourmande, et nous enveloppe pour rendre notre réveil encore plus doux.

Le sucre, cuit longuement sur le feu, est presque caramélisé... Bref...

On se réveille en douceur, pour plonger dans un autre rêve... celui de la gourmandise...

*Recette extraite du livre Je sais cuisiner les céréales de Frédérique Chartrand*