

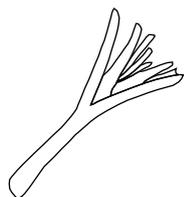
# PÖIRO rôti, orge et haricots

1,20€/pers

prix en bio



saison : ❄️



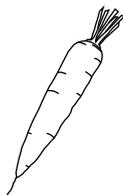
x1

poireau



x2

panais



x2

carotte



60g

haricots  
rouges



100g

orge

1



La veille, fais tremper les **haricots** dans un grand volume d'eau (ou alors t'achètes une conserve...).

Cuis les **haricots** dans un grand volume d'eau salée (+/- 45 min).

Rince l'**orge** et fais le cuire dans l'eau salée (+/- 25 min).

Goûte pour tester la cuisson : quand c'est tendre, c'est cuit.

2



Coupe les **carottes** et le **panais** en gros morceaux de même taille.

Mélange-les sur une plaque de four avec des **épices que tu kiffes** comme des graines de fenouil, du thym, du sel, du poivre et de l'**huile d'olive**.

Sépare les **fanes du poireau** et coupe-les en petits morceaux de 0,5 cm.

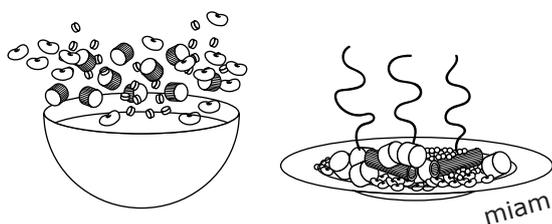
Puis coupe le **blanc du poireau** en deux gros morceaux. Mélange tout avec de l'huile d'olive, du sel et du paprika.

Ensuite, mets-les sur une plaque de four.

Enfourne à **180°C** chaleur tournante comme d'hab.

Quand c'est tendre, c'est cuit (+/- 30 min).

3



Mélange l'orge, les haricots, les fanes de poireau avec de l'huile d'olive et rectifie l'assaisonnement. Ajoute une larme de vinaigre de cidre, les légumes par dessus et déguste !

L'association céréale - légumineuse - légume permet d'improviser des repas équilibrés, écologiques et pas trop chers en fonction des saisons.