



On peut s'en servir pour faire bien plus que de la bière ! L'orge est cultivée depuis des millénaires et est utilisée presque partout à travers le monde : de l'Écosse au Moyen-Orient, en passant par l'Europe de l'Est et l'Asie du Sud-Est ! Au Québec, elle est cultivée dans les régions du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et au Saguenay-Lac-Saint-Jean¹.

POURQUOI L'ADOPTER ?

Les aliments à grains entiers, comme l'orge, contiennent des nutriments importants comme des fibres, ainsi que des minéraux et des vitamines². En raison de leur teneur élevée en fibres, ils contribuent à diminuer le risque de maladies telles que le diabète de type 2, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux³. Ils favorisent également le bon fonctionnement du système digestif, réduisent le taux de cholestérol sanguin et procurent une sensation de satiété prolongée⁴.

Bien qu'il existe des variétés d'automne, au Québec, l'orge est surtout semée au printemps, car elle est moins rustique⁵. La culture d'orge occupait 30 200 ha de terres québécoises en 2023. Elle est principalement cultivée pour l'alimentation animale, la paille, et l'industrie brassicole⁶. Plus rarement, l'orge mondé est cultivée pour l'alimentation humaine.⁷

1. Vanasse, A. (2012). Les céréales à paille. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. p 5

2. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>

3. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>

4. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>

5. Vanasse, A. (2018). Guide de production. Céréales d'automne. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. p 51.

6. Le bulletin des agriculteurs. (2024). Guide céréales 2024.

7. Vanasse, A. (2012). Les céréales à paille. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. p 5

BON À SAVOIR

- Le fromage peut être remplacé par une alternative sans produits laitiers avec le fauxmage Halloounie
- La présence d'un fromage ou fauxmage apporte un bel équilibre des textures et des saveurs !

SOUPE À L'ORGE ET AU FROMAGE HALLOUMI OU HALLOOUNIE



🕒 15 MINUTES 📅 45 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 2 branches de céleri haché
- 1 grosse carotte hachée
- 1 oignon haché
- 1 l (4 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés sans sel ajouté
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées à l'italienne
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 1 pincée de flocons de piment fort (au goût)
- 75 ml (1/3 tasse) d'orge perlé
- 500 ml (2 tasses) de chou frisé tranché
- 1 bloc d'environ 150 g de fromage halloumi

PRÉPARATION

1. Déposer dans une grande casserole le céleri, la carotte, l'oignon, le bouillon, les tomates, les fines herbes, l'assaisonnement au chili et les flocons de piment. Porter à ébullition à feu vif, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 15 minutes.
2. Ajouter l'orge et poursuivre la cuisson 30 minutes.
3. Couper le halloumi en tranches d'environ 1,25 cm (1/2 po) sur l'épaisseur.
4. Dans un grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen-vif, déposer les tranches de halloumi. Faire griller 4 ou 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en les retournant à mi-cuisson.
5. Retirer du feu et couper le fromage en petits dés.
6. Ajouter le chou frisé et le fromage grillé à la soupe. Poursuivre la cuisson 1 minute.

Source : recette inspirée de Geneviève O'Gleman, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





POUDING D'ORGE AUX POMMES



🕒 15 MINUTES 📅 45 MINUTES

Portions : 8

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) d'orge perlé
- 3 pommes pelées et râpées
- 500 ml (2 tasses) de lait ou de boisson de soya enrichie
- 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable par portion (facultatif)
- Fruits frais (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, à feu moyen, porter à ébullition l'eau, l'orge et les pommes. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'orge soit tendre, environ 30-40 minutes. Réserver.
2. Dans une autre casserole, mélanger le lait, la farine, la cannelle et la compote de pomme. Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment à l'aide d'un fouet. Cuire de 2 à 3 minutes (la préparation sera épaisse).
3. Retirer du feu et incorporer la vanille et la préparation d'orge.
4. Servir tiède ou froid avec de la cassonade ou du sirop d'érable (facultatif) et ajouter les fruits frais si désiré.

Source: Inspiré de [Menus 4 saison](#), adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- L'orge perlé peut être remplacé par de l'orge mondé (celui-ci est néanmoins plus difficile à trouver et nécessite plus de temps de cuisson). Faire tremper l'orge mondé dans de l'eau pendant au moins 4 heures avant de l'utiliser. Cela réduira le temps de cuisson.
- Pour la cuisson de l'orge, il est important de goûter pendant la cuisson et de l'arrêter lorsque la texture désirée est atteinte!
- L'ajout de fruits frais, dont des pommes coupées en dés avec la pelure, ajoute de la couleur à la présentation! La compote de pommes peut être faite maison (c'est encore meilleur!). Si toutefois elle est issue du commerce, il faut privilégier une compote sans sucres ni additifs ajoutés!

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- Remplacez les pâtes de votre soupe minestrone avec le l'orge (vous nous remercerez plus tard!).
- Vous pouvez aussi le faire cuire comme du riz, pour une alternative locale et écoresponsable.

POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

- **Pour en savoir plus: lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

