< retour

Epicerie

Orge perlé

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Céréales

L'orge est une plante annuelle au cycle végétatif court; plantée au printemps, elle sera récoltée avant l'été. C'est la céréale qui s'adapte le mieux aux différents climats; elle est très résistante au froid, au manque d'eau et à la pauvreté des sols. La hauteur de la plante varie de 30 à 120 cm selon la variété et les conditions de culture. Le plant d'orge développe 6 rangées de grains disposées le long d'un axe principal. Aux États-Unis et au Canada, 150

variétés d'orge sont cultivées; les plus importants pays producteurs d'orge sont la Russie, l'Allemagne, le Canada, la France, l'Espagne et les États-Unis. L'utilisation de l'orge pour la consommation humaine n'est pas très importante dans les pays occidentaux. En Asie, en Afrique du Nord et au Moyen-Orient, on l'utilise sous forme de farine ou de grains pour les porridges. Dans les pays industrialisés, l'orge est principalement utilisée pour nourrir le bétail et pour la boulangerie, la brasserie (bière) et la distillerie (whisky). Les conditions de culture plus sèches des plaines nordiques produisent un grain d'orge plus dur et plus riche en protéines tandis qu'un grain plus mou pousse dans le centre ouest des États-Unis et sur la côte du Pacifique. La variété riche en protéines est préférablement utilisée par les distillateurs pour la fabrication du whisky, tandis que la variété plus molle, riche en amidon, est préférée par les fabricants de bière. Le grain d'orge est de forme elliptique et de couleur blanc laiteux; il peut aussi être de couleur noire ou pourpre. Pour être comestible, il doit être séparé de son enveloppe extérieure. La façon dont il est décortiqué détermine sa valeur nutritive, car les nutriments sont plus nombreux près de l'enveloppe. On obtient l'orge mondé, l'orge écossaise et l'orge perlé. L'orge mondé est de l'orge simplement débarrassée de son enveloppe extérieure et qui a pratiquement conservé tout le son. Ce grain est le plus nourrissant car il a perdu très peu d'éléments nutritifs.

En tisane, il est utilisé depuis fort longtemps pour soulager la toux.

L'orge perlé :L'orge perlé a supporté cinq ou six abrasions suivies d'une uniformisation pour obtenir des grains de la même grosseur et de la même forme. Le grain a perdu son germe ainsi qu'une certaine quantité de vitamines, de minéraux, de fibres, de matières grasses et de protéines.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des graines bien rondes.

QUE FAIRE AVEC ?

L'orge est souvent incorporée aux soupes et aux ragoûts. Elle a cependant un usage plus étendu; elle s'utilise comme les autres céréales. La cuire telle quelle ou en même temps que le riz (s'il s'agit d'orge perlé) ou l'incorporer aux pâtés, croquettes, puddings et desserts. La texture légèrement caoutchouteuse de l'orge apporte une touche inhabituelle aux salades composées. L'orge peut entrer dans la fabrication du miso (voir Miso). Torréfiée et broyée, l'orge donne le malt qui sert de succédané de café. La farine d'orge épaissit soupes et sauces; elle ajoute un léger goût sucré aux aliments. On l'incorpore notamment dans les biscuits, le pain, les crêpes et les gâteaux. Elle manque de gluten, aussi doit-on la combiner avec de la farine de blé si on veut qu'elle lève. L'orge est un aliment de base des Tibétains qui se nourrissent de tsampa, bouillie épaisse faite avec de la farine rôtie, et qui

boivent du chang, boisson alcoolique à base d’orge. Le malt est utilisé pour fabriquer bière, whisky et succédané de café, mais aussi pour enrichir certains aliments; il est également transformé en sirop de malt qui parfume les laits battus et certains gâteaux de fabrication industrielle. On trouve également des céréales d’orge maltée.

COMMENT PRÉPARER ?

L’orge mondé cuit en 1 heure environ à feu doux; mettre 750 ml à 1 l de liquide par 250 ml de grains. Il est préférable de mettre l’orge à tremper plusieurs heures avant la cuisson (utiliser le liquide pour cuire) dans le cas de l’orge mondé et de l’orge écossaise seulement. Si désiré, égoutter l’orge puis la griller avant de la cuire. L’orge perlé nécessite environ 30 min de cuisson et n’a pas besoin de tremper.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver l'orge au sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Comme pour toutes les céréales, les protéines de l’orge sont dites incomplètes, les acides aminés limitants étant le tryptophane et la lysine. L’orge perlé cuit contient de la niacine, du fer, du zinc, du magnésium, du potassium, de l’acide folique, de la vitamine B6, de la thiamine, du cuivre et du phosphore. L’orge est une excellente source de fibres solubles et de façon plus générale, une source élevée de fibres. On dit l’orge fortifiante, émolliente, régénératrice, bénéfique pour le système respiratoire et antidiarrhéique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
352 kcal	9,91 g	77,72 g	1,16 g	79,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
29,00 mg	9,00 mg	0,24 g	221,00 mg	0,80 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
15,60 g	0,42 mg	2,13 mg	2,50 mg	1,32 mg

vitamin B1
0,19

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Première céréale cultivée, on en trouve mention au début de l'agriculture et tout au long de l'histoire. On croyait autrefois que l'orge était originaire des régions désertiques d'Asie du Sud-Ouest il y a plus de 10 000 ans. Il semble que les peuples de cette région utilisaient l'orge pour se nourrir et pour nourrir les animaux. Toutefois, de récentes recherches pointent deux centres d'origine de l'orge: les régions montagneuses d'Éthiopie et l'Asie du Sud-Est. Durant le Moyen Âge, on consommait un pain lourd d'orge et de seigle, étant donné la faible disponibilité du blé. Au milieu du xv e siècle, les Espagnols introduisirent l'orge en Amérique du Sud.

Soupe à l'orge perlé et aux légumes [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15996

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15996

[3] https://www.qooq.com/recipes/soupe-lorge-perle-et-aux-legumes