

Salade d'orge et de riz à la salsa

1/4 t orge pelée
2 t eau
1/4 c/thé sel
2/3 t riz à grain long
1/2 t haricot noir (cuits ou en conserve), égouttés
1/2 t haricots rouges (cuits ou en conserve), égouttés
1/2 t maïs en grain *facultatif
1/2 t poivron rouge ou vert épépiné et haché
1/2 t céleri haché
1/4 t oignon haché
2 c/tab piment chili doux (frais ou en conserve) haché
2 c/tab persil (ou coriandre) frais, haché

Vinaigrette à la salsa

3 c/tab salsa
1 c/tab huile d'olive
2 c/thé vinaigre
sel / poivre

Dans une casserole, mélanger l'orge, l'eau et le sel. Porter à ébullition. Réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter le riz et mélanger. Couvrir de nouveau et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre mais encore croquant.

Dans un bol, mélanger la préparation à l'orge, les haricots noirs et rouges, le maïs, le poivron rouge, le céleri, l'oignon, le piment chili et le persil.

Préparation de la vinaigrette à la salsa

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la salsa, l'huile et le vinaigre. Verser sur la salade et bien mélanger pour enrober. Saler et poivrer.

(La salade se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)