



Orzo à la grecque : poulet haché et poivrons

accompagné d'un tzatziki bien frais

35 min. • À consommer dans les 5 jours



Poivron jaune



Gousse d'ail



Oignon



Concombre



Poivron rouge



Coriandre en poudre



Origan séché



Poulet haché aux épices méditerranéennes



Tomates cerises



Orzo



Yaourt léger



Persil frais

Ingrédients de base

Cube de bouillon de poulet maggi, huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, râpe, sauteuse ou grande poêle

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune* (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre* (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Poivron rouge* (pc)	½	1	2	2	3	3
Coriandre en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poulet haché aux épices méditerranéennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Yaourt léger* (g) 7) 19) 22)	40	75	125	175	200	250
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	75	150	225	300	375	450
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2648 / 633	331 / 79
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	4,1	0,5
Glucides (g)	76	9
Dont sucres (g)	21,4	2,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	1,1	0,1

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préparez le bouillon. Taillez le **poivron jaune** en rondelles. Faites chauffer 0,5 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la grande poêle ou la sauteuse et faites cuire les rondelles de **poivron** 8 minutes. Réservez.



4. Cuire l'orzo

Ajoutez les **tomates cerises** en boîte et le bouillon, puis portez le tout à ébullition. Ajoutez l'**orzo** dès les premières bulles. Ajoutez le **poivron jaune** et faites cuire le tout 12 à 15 minutes. Remuez jusqu'au fond de temps en temps. Ajoutez de l'eau si l'**orzo** l'absorbe trop vite.



2. Couper

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon**. Taillez le **poivron rouge** en morceaux. Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur et épépinez-le à l'aide d'une cuillère.



5. Préparer le tzatziki

Pendant ce temps, râpez le **concombre** dans un bol à l'aide de la grosse râpe. Ajoutez le **yaourt**, puis salez et poivrez. Ciselez le **persil**.



3. Cuire le poulet haché

Faites à nouveau chauffer la même sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon**, le **poivron rouge**, l'**ail**, l'**origan** et la **coriandre** 1 minute. Ajoutez le hachis et faites-le cuire 3 à 4 minutes en l'émiettant.



6. Servir

Servez l'**orzo** et accompagnez-le du tzatziki. Garnissez le tout avec le **persil**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les tomates en boîte renferment presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches. Ce plat contient donc plus de 400 g de légumes par personne.

Bon appétit !