



BOX VIN

### Quinta da Espiga blanco

Le goût terreux des betteraves rouges contraste agréablement avec les arômes tropicaux de mangue et d'ananas de ce vin blanc portugais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 32  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Orzo aux betteraves rouges, à la roquette, au pecorino et aux noix

Une assiette pleine de couleurs !

Le côté frais et sucré des betteraves se marie à merveille avec le pecorino, un fromage italien de caractère au lait de brebis. Garnissez le tout de quelques noix pour ajouter du croquant. Combinaison éminemment classique, ce mélange de betteraves, de fromage et de noix est un plat qui fait toujours mouche !

conserver au frigo



25-30 min



facile



à manger  
sous 3 jours



végétarien



Pecorino



Roquette



Échalote



Betteraves rouges cuites



Orzo



Noix

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Betteraves rouges cuites (g)	175	350	500	675	850	1000
Orzo (g) <b>1) 15)</b>	85	170	250	335	420	500
Pecorino (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Roquette (g) <b>15)</b>	40	80	120	160	200	240
Noix (g) <b>8) 15)</b>	20	40	60	80	100	120
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive extra-vierge (cs)*			Selon le goût			
Poivre et sel*			Selon le goût			

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 15)** Peut contenir des traces d'œufs, de cacahuètes et de céleri

## Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

**Valeurs nutritionnelles** 726 kcal | 27 g protéines | 73 g glucides | 34 g lipides dont 9 g saturés | 11 g fibres



**1** Préparez le bouillon. Émincez l'échalote et coupez les betteraves en lanières.



**2** Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites revenir la moitié de l'échalote à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez l'orzo et mélangez 1 minute à feu moyen. Versez le bouillon sur l'orzo et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert sur feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si nécessaire.



**3** Entre-temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'autre moitié de l'échalote à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les betteraves et remuez 6 à 8 minutes à feu moyen. Ajoutez le vinaigre balsamique noir, augmentez le feu et mélangez pendant une minute afin que l'acidité du vinaigre s'évapore.

**4** Ajoutez ensuite l'orzo et la moitié du pecorino aux betteraves. Remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu, puis incorporez ⅓ de la roquette.

**5** Entre-temps, assaisonnez le reste de roquette avec de l'huile d'olive extra-vierge, du sel et du poivre.

**6** Hachez grossièrement les noix et dressez la roquette sur les assiettes. Disposez-y l'orzo, puis garnissez de noix et du reste de pecorino.



**Conseil !** Appliquez un peu d'huile d'olive sur vos mains avant de découper les betteraves rouges, puis lavez-les bien. Vous éviterez ainsi qu'elles ne prennent la couleur des betteraves. De même, pour éviter les taches, portez un tablier.