



Orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin

Au thym frais



L'AURÉOLE ROUGE

Rouge du Languedoc produit à partir de merlot, l'Auréole rouge se marie parfaitement avec cet orzo.



Oignon



Ail



Brocolis ✨



Thym frais ✨



Pignons de pin



Orzo



Pecorino râpé ✨

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

L'orzo, « orge » en italien, est un type de pâtes séchées que vous allez accompagner de brocolis : un légume riche en fibres et en bêta-carotène qui favorise la digestion. Le brocoli se marie à merveille avec les pignons de pin grillés et le pecorino.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle et une poêle.

Recette d'**orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES BROCOLIS

Préparez le bouillon. Pour les **brocolis**, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**ail** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les **feuilles de thym** des branches et émincez-les.



2 GRILLER

Faites chauffer une poêle à feu vif et grillez-y les **pignons de pin** à sec. Ensuite, réservez.



3 PRÉPARER L'ORZO

Faites chauffer l'huile d'olive dans l'autre casserole et faites-y revenir l'**ail** et l'**orzo**, puis touillez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** devient trop sec.



4 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, faites cuire les **brocolis** 6 à 8 minutes dans la casserole couverte, puis égouttez.



5 AJOUTER LE PECORINO

Ajoutez les **brocolis** et la moitié du **pecorino** à l'**orzo**, puis remuez jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes et parsemez-le de **pignons de pin** et du reste de **pecorino**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Brocolis (g) *	250	400	650	800	1050	1200
Thym frais (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pignons de pin (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Pecorino râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	550	700	900	1100
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2920 / 698	510 / 122
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	10,9	1,9
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	7,5	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs, 19) Cacahuètes

22) Noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017



★ CONSEIL

Pour plus de piquant, ajoutez une cuillère à café de harissa ou de sambal lors de l'étape 5.