



# Orzo au brocoli, pecorino et pignons de pin

Au thym frais



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli \*



Thym citron frais \*



Pignons de pin



Orzo



Pecorino râpé \*

Total : 25-30 min.



À consommer dans les 5 jours

Orzo est également appelé « risoni », ce qui signifie grain de riz en italien, en référence à la forme de ce type de pâtes. Un assaisonnement important dans ce plat est le pecorino, un fromage de brebis italien à pâte dure. Le nom du fromage vient du mot italien désignant le mouton : « pecora ». Lors de la préparation, le fromage est régulièrement salé pour obtenir un bon goût prononcé.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'orzo au brocoli, pecorino et pignons de pin : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition ou le brocoli. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Taillez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles du **thym citron** des branches et émincez-les.



### 2 GRILLER

Chauffez le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez-les.



### 3 PRÉPARER L'ORZO

Dans le même wok chauffez l'huile d'olive et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **thym citron** 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** s'assèche trop vite.



### 4 CUIRE LE BROCOLI

Pendant ce temps, faites cuire le **brocoli** 6 à 8 minutes à couvert, puis égouttez-les.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez le **brocoli** 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, parsemez de **pignons de pin** et du reste de **pecorino**.

🌿 **CONSEIL** : Pour relever le plat, ajoutez une cuillère à café de harissa, de sambal ou autre pâte pimentée.

🌿 **LE SAVIEZ-VOUS** : Saviez-vous que, grâce au brocoli, vous consommez plus que la quantité recommandée par jour de vitamine C ?

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
Brocoli (g) *	250	400	650	800	1050	1200
Thym citron frais (g) 23) *	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	15	20	25	30	45	50
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pecorino râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
À ajouter vous-même						
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					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2747 / 657	482 / 115
Lipides total (g)	27	5
Dont saturés (g)	10,3	1,8
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	6,9	1,2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,7	0,6

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachides 22) Fruits à coque

23) Céleri 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à la moitié de pignons de pin et à la moitié de pecorino par personne.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !