



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.

 Végé

 Facile

 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 !