Orzo au potiron, estragon frais et noix de pécan

Un classique de la cuisine italienne : l'orzo au potiron doux

Servez un classique de la cuisine italienne en un coup de baguette magique ! L'orzo, qui signifie « orge » en italien, est un type de pâtes séchées que vous dégusterez cette semaine avec du potiron délicieusement doux. Pour vous faciliter la tâche et accélérer la préparation, nous l'avons déjà préparé et coupé en dés. Garnissez de délicieux estragon et de noix de pécan.

❄ conserver au réfrigérateur

- *20 à 25 min*
- *très simple*
- *manger au début*
- *végétarien*
- *plaît aux enfants*

❄ ☐ Estragon frais

❄ ☐ Dés de potiron

☐ Échalote

☐ Gousse d'ail

☐ Noix de pécan

☐ Orzo

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	1	2	2	3	3	4
Gousse d'ail	1	1	2	2	3	3
Estragon frais (brins) 23)	2	3	4	5	6	7
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Dés de potiron (g) 23)	225	450	675	900	1 125	1 350
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1 050
Beurre (cs)*	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra*			Selon le goût			
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 8) Noix
Peut contenir des traces de
17) œufs,
19) cacahuètes
22) (autres) noix et
23) céleri.

Ustensiles
Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 559 kcal | 15 g protéines | 74 g glucides | 21 g lipides, dont 7 g saturés | 8 g fibres

1 Préparez le bouillon de légumes. Émincez l'échalote. Émincez ou écrasez l'ail. Enlevez les feuilles d'estragon de leur brin et coupez-les finement.

2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu vif sans huile. Émiettez les noix de pécan au-dessus de la sauteuse et faites griller pendant 2 minutes.

3 Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole avec couvercle et faites revenir l'échalote et l'ail pendant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez l'orzo et la moitié de l'estragon, puis faites cuire pendant 1 minute en mélangeant. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter l'orzo à couvert pendant 8 à 10 minutes. Remuez bien dans le fond de la casserole pour éviter que l'orzo n'attache et ajoutez éventuellement un peu d'eau. Durant les 4 à 6 dernières minutes de cuisson, ajoutez les dés de potiron à l'orzo et assaisonnez de poivre et de sel.

4 Servez l'orzo sur les assiettes et garnissez des noix de pécan et du reste d'estragon. Aspergez à souhait d'huile d'olive vierge extra.

Conseil ! L'estragon a un goût prononcé. Vous ne savez pas si vos enfants en sont friands ? Faites-le-leur sentir d'abord, utilisez-le uniquement dans le plat mais pas pour garnir, ou laissez vos enfants garnir eux-mêmes leur assiette.