



Orzo au pesto alla genovese et au poireau

Avec du provolone et du fenouil



SYNERA BLANCO

Frais et fruité, le Synera blanco s'accorde à merveille avec cet orzo estival.



Pesto vert alla genovese ✨



Copeaux de provolone ✨



Fenouil ✨



Poireau ✨



Échalote



Gousse d'ail



Orzo

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

L'orzo est un type de pâtes séchées en forme de grains de riz. C'est pourquoi il s'appelle également « riso ». Vous pouvez aussi l'utiliser dans des soupes et des salades. Ce plat est très rassiant : prenez donc le temps de le déguster, comme un vrai Italien.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'**orzo au pesto alla genovese et au poireau** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Réservez éventuellement les fanes. Taillez le **poireau** en fines rondelles.



2 FAIRE REVENIR

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.



3 PRÉPARER L'ORZO

Ajoutez l'**orzo** et remuez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon sur l'**orzo** 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 LÉGUMES

Faites chauffer la majeure partie du **pesto** dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le **fenouil** et le **poireau** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis, à couvert, laissez mijoter 8 minutes à feu moyen-doux en remuant délicatement.



5 ASSAISONNER

Ajoutez la moitié du **provolone** à l'**orzo**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** et les légumes sur les assiettes et parsemez du reste de **provolone**. Garnissez avec le reste du **pesto** et les éventuelles **fanés de fenouil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Copeaux de provolone (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	900	1100
Beurre* (cs)	½	½	1	1	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)	3159 / 755	525 / 125
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	13,4	2,2
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	12,6	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	3,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 17) Oeufs

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 20 | 2017



★ CONSEIL

Pour adoucir le goût quelque peu piquant du poireau et du fenouil, faites cuire les légumes au bouillon plutôt qu'à la poêle.