



# ORZO AUX LÉGUMES, À L'ORANGE ET AU POULET

Avec du thym frais



## RAMÓN ROQUETA TINTO

Plutôt roboratif, ce plat appelle de préférence un vin pas trop lourd. Nous optons donc pour ce rouge catalan rond et souple produit à partir de tempranillo.



Gousse d'ail



Orange



Thym



Orzo



Mélange de poireau, de fenouil et de chou blanc ✨



Filet de poulet ✨



Total : 20-25 min.

Calorie-focus

Facile

Quick & easy

À manger dans les 3 jours

Regorgeant de légumes, cet orzo se démarque par l'ajout de jus et de zeste d'orange. Pour plus de facilité, les légumes sont prédécoupés : vous pouvez donc verser le mélange directement dans la poêle et le préparer en un rien de temps. Et cerise sur l'orzo : le plat est accompagné d'un filet de poulet tendre à souhait.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Râpe fine, casserole avec couvercle, 2 woks ou sauteuses avec couvercle et poêle.

Recette d'orzo aux légumes, à l'orange et au poulet : c'est parti !



### 1 RÂPER LE ZESTE

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'ail. Râpez le zeste d'orange à l'aide d'une râpe fine et pressez-en le jus.



### 2 PRÉPARER L'ORZO

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites-y revenir l'ail et le thym 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'orzo, 1 cs de jus d'orange par personne et 1 cc de zeste par personne, puis 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 pour éviter qu'il n'attache.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans un autre wok ou une sauteuse, faites chauffer le reste d'huile d'olive et, à couvert, faites cuire le mélange de poireau, de fenouil et de chou blanc 7 à 8 minutes à feu moyen-doux.



### 4 CUIRE LE POULET

Dans la poêle, faites chauffer le beurre et, à couvert, faites-y cuire le filet de poulet 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez l'orzo aux légumes, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement plus de jus et de zeste d'orange.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et accompagnez-le du filet de poulet.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|   | 1P            | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|---|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Gousse d'ail (pc)   | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Orange (pc)   | ¼             | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Thym (cc)   | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Orzo (g) 1) 17)   | 50            | 100 | 150 | 200  | 250  | 300  |
| Mélange de poireau, de fenouil et de chou blanc (g) 23) * | 300           | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Filet de poulet (g) *                                     | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Bouillon de légumes* (ml)                                 | 150           | 300 | 450 | 600  | 750  | 900  |
| Huile d'olive* (cs)                                       | 1             | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Beurre* (cs)  | 1             | 1   | 2   | 2    | 3    | 3    |
| Poivre et sel*  | Selon le goût |     |     |      |      |      |

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | PAR 100 G |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2264 / 541  | 349 / 83  |
| Lipides total (g)       | 22          | 3         |
| Dont saturés (g)        | 7,2         | 1,1       |
| Glucides (g)            | 49          | 8         |
| Dont sucres (g)         | 14,1        | 2,2       |
| Fibres (g)              | 11          | 2         |
| Protéines (g)           | 31          | 5         |
| Sel (g)                 | 1,9         | 0,3       |

## ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 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 16 | 2017



## \*LE SAVIEZ-VOUS ?

L'orzo s'appelle également « risoni ».