



ORZO ET CREVETTES À L'AIL

À la courgette, aux herbes fraîches et aux amandes effilées



SYNERA BLANCO

Ce vin se compose à 85 % de macabeo, un cépage fruité aux arômes d'herbes vertes qui se marie parfaitement tant avec la salsa verde qu'avec la salade verte.



Ail



Échalote



Amandes effilées



Basilic frais *



Origan frais *



Courgette



Orzo



Crevettes *

Total : 35-40 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Les crevettes Vannamei sont élevées au Vietnam. Nous les assaisonnons d'ail, de basilic et d'origan, et pour donner à l'ensemble une touche à la fois surprenante et croquante, nous y ajoutons des amandes effilées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et feuille d'aluminium.

Recette d'orzo et crevettes à l'ail : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'ail. Taillez l'échalote en demi-rondelles. Hachez finement les amandes effilées. Détachez les feuilles des deux herbes et ciselez-les. Découpez la courgette en quarts dans le sens de la longueur, puis taillez-la en tranches.



2 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y cuire l'orzo 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon par-dessus et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il devient trop sec.



3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'ail et l'échalote 2 minutes à feu doux. Ajoutez les crevettes, la majeure partie des amandes effilées et des herbes, puis remuez 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



4 CUIRE LA COURGETTE

Retirez les crevettes du wok et réservez-les dans une feuille d'aluminium. Dans le même wok, faites revenir la courgette 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis, à couvert, laissez mijoter 5 à 6 minutes à feu moyen-doux pour que la courgette reste un peu croquante.



5 ASSAISONNER

Ajoutez l'orzo au wok et réchauffez 1 minute à feu vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR ET GARNIR

Servez l'orzo à la courgette avec les crevettes et garnissez avec le reste des amandes effilées et des herbes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Origan frais (branches) 23) *	5	10	15	20	25	30
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1) 17)	60	120	180	240	300	360
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Bouillon de légumes* (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2222 / 531	447 / 107
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	3,3	0,7
Glucides (g)	55	11
Dont sucres (g)	12,9	2,6
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

22) (Autres) Noix 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 19 | 2017



★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tout l'orzo et 125 ml de bouillon par personne.