



WINE BOX

Ramón Roqueta tinto

Nous accompagnons cet orzo d'un rouge espagnol léger et vieilli en fût de bois, produit à partir de tempranillo et d'un petit pourcentage de cabernet sauvignon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 45
2016



Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin

Assaisonné au thym frais

L'orzo, « orge » en italien, est un type de pâtes séchées que vous allez accompagner de brocolis cette semaine. Ce légume contient des fibres et du bêta-carotène. Le brocoli se marie à merveille avec les pignons de pin grillés et le pecorino.

25-30 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Brocolis



Thym frais



Pecorino



Oignon



Gousse d'ail



Pignons de pin



Orzo

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Brocolis (g)	250	400	650	800	1050	1200
Thym frais (branches) 23	3	9	12	15	18	21
Pignons de pin (g) 19 22	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1 17	85	170	250	335	420	500
Pecorino (g) 7	40	75	100	125	150	175
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		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7**) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
17) œufs, **19**) cacahuètes,
22) noix et **23**) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles 659 kcal | 30 g protéines | 69 g glucides | 27 g lipides dont 9 g saturés | 11 g fibres



1 Préparez le bouillon. Pour les brocolis, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole avec couvercle. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles de thym des branches et émincez-les.



2 Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez les pignons de pin sans matière grasse. Ensuite, réservez-les.

3 Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le thym et l'orzo, puis touillez 1 minute à feu moyen. Versez le bouillon et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert sur feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec.



4 Entre-temps, faites cuire les brocolis 6 à 8 minutes dans la casserole avec couvercle, puis égouttez-les.

5 Ajoutez les brocolis et la moitié du pecorino à l'orzo, puis remuez jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez et poivrez selon votre goût.

6 Dressez l'orzo sur les assiettes et parsemez-le de pignons de pin et du reste de pecorino.



Conseil ! Vous souhaitez plus de piquant ? Ajoutez 1 cc de harissa ou de sambal.

Le saviez-vous ? Les pignons sont des graines de pin : secouer les pins permet de libérer les graines, qui doivent ensuite être pelées. C'est dans celles-ci que se trouvent les pignons.