



Orzo aux crevettes et au fenouil

Avec du provolone



SYNERA BLANCO

Ce succulent plat de pâtes aux crevettes et au fenouil se marie parfaitement avec le Synera, frais et fruité, qui développe des notes anisées en fin de bouche.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil ✨



Orzo



Thym



Crevettes ✨



Copeaux de provolone ✨

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Family

L'orzo est un type de pâtes dont se nourrissaient les gladiateurs à l'époque de l'Empire romain. De nos jours, il est couramment utilisé dans la cuisine non seulement italienne, mais aussi grecque et arabe. Pour rester en Italie, nous l'agrémentons d'un fromage local : le provolone. Buon appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **orzo aux crevettes et au fenouil** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **fenouil** en quartiers, ôtez le cœur dur et émincez en dés de 1 cm. Ciselez les fanes et réservez-les pour la garniture.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le **fenouil**, l'**orzo** et le **thym**, puis laissez cuire 1 à 2 minutes.



3 PRÉPARER L'ORZO

Versez le bouillon sur l'**orzo** et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** devient trop sec.

★ CONSEIL

L'orzo peut s'assécher rapidement : surveillez bien la casserole !



4 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y saisir les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Retirez-les de la poêle et maintenez-les au chaud dans une feuille d'aluminium.



5 ASSAISONNER

Ajoutez le jus de cuisson des **crevettes** à l'**orzo** et mélangez bien. Ajoutez le **provolone** et laissez fondre en remuant. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes, disposez les **crevettes** par-dessus et garnissez avec les fanes de **fenouil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Provolone en copeaux (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1025
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2519 / 602	428 / 102
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	12,5	2,1
Glucides (g)	67	11
Dont sucres (g)	9,7	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 7) Lait/lactose

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 42 | 2017

