



ORZO AUX ÉCHALOTES POÊLÉES

Avec des champignons blonds et de la ricotta au citron



Échalote



Champignons blonds



Citron



Cerfeuil et estragon frais



Orzo



Ricotta



Pecorino râpé

Total pour 2 personnes : 30 min. Végé

Facile Familiale

Consommer dans les 5 jours

Les échalotes sont l'ingrédient phare de ce orzo. Plus aromatiques et plus fines que les classiques oignons jaunes, elles deviennent délicieusement caramélisées lorsqu'elles sont cuites lentement. Ces échalotes sucrées vont très bien de pair avec la saveur terreuse des champignons dans cette recette. Une véritable explosion de saveurs !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Essuie-tout, râpe fine, grande poêle, casserole avec couvercle et petit bol.

Recette de l'**orzo aux échalotes poêlées** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Coupez les **échalotes** en huit dans le sens de la longueur. Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en tranches. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Ciselez le **cerfeuil** et hachez grossièrement l'**estragon**.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Dans la grande poêle faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites-y dorer les **échalotes** 16 à 18 minutes pour qu'elles ramollissent bien. Ajoutez les **champignons** à la poêle et faites-les sauter durant les 5 à 7 dernières minutes. Salez et poivrez.



3 CUIRE L'ORZO

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**orzo** à sec 1 minute. Ajoutez le bouillon, baissez le feu sur doux et, à couvert, laissez mijoter 12 minutes jusqu'à absorption totale. Égouttez, égarez et réservez-les sans couvercle.



4 MÉLANGER LA RICOTTA

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la **ricotta**, le **pecorino** râpé ainsi que ¼ cc de **zeste** et ½ cs de **jus de citron** par personne. Salez et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir.



5 MÉLANGER LE ORZO

À la poêle contenant les **échalotes** et les **champignons** ajoutez le beurre, la moitié du **cerfeuil**, la moitié de la **ricotta au citron** et l'**orzo**, puis remuez bien.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **ricotta au citron**. Parsemez du reste de **cerfeuil**, d'**estragon** et du reste de **zeste de citron** à votre guise ★. Arrosez avec le reste de **jus de citron** à votre guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cerfeuil frais et estragon frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	464 / 111
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	14,3	2,2
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	12,7	2,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



★ **CONSEIL** : L'estragon a un goût anisé que tout le monde n'apprécie pas. Avant de l'ajouter, goûtez.