



# Orzo aux mini-tomates Roma rôties

Assaisonné avec de l'origan et du gruyère



Mini-tomates Roma ✨



Échalote



Gousse d'ail



Courgette ✨



Citron jaune



Orzo



Origan séché



Gruyère râpé ✨

Total : 25-30 min.

Famille

Facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Orzo signifie « orge » en italien, même s'il est produit à partir de semoule de blé dur. On utilise la semoule pour préparer du pudding, entre autres, mais cette variante, la semolina, sert aussi à faire du couscous. Ce plat d'orzo aux courgettes est assaisonné avec de l'origan et du gruyère. Les mini-tomates Roma rôties au four donnent au plat une petite note sucrée.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, râpe, casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'orzo aux mini-tomates Roma rôties : c'est parti !



### 1 RÔTIR LES TOMATES

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Dans le plat à four, mélangez les **mini-tomates Roma** au vinaigre balsamique noir et à la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et l'**ail**. Taillez la **courgette** en petits dés. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le **jus**.



### 3 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer le beurre dans la casserole à feu moyen-doux et faites revenir 2 minutes l'**échalote**, ½ cc de **zeste de citron** par personne et la moitié de l'**ail**. Ajoutez l'**orzo** et l'**origan séché**, puis touillez 1 minute. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** s'assèche vite.



### 4 CUIRE LA COURGETTE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire la **courgette** et le reste d'**ail** 6 minutes à feu moyen-vif. Arrosez avec 1 cc de **jus de citron** par personne à mi-cuisson, puis salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER L'ORZO

Ajoutez la **courgette** et la moitié du **gruyère râpé** à l'**orzo**, puis remuez bien.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo** dans les assiettes et garnissez avec le reste de **gruyère**. Disposez les **mini-tomates Roma** et leur jus de cuisson sur le plat.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mini-tomates Roma (g) *	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gruyère râpé (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	550	700	900	1100
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur


VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3320 / 794	463 / 111
Lipides total (g)	39	5
Dont saturés (g)	17,4	2,4
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	19,2	2,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	2,5	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).