



# ORZO À LA COURGE, AUX ÉPINARDS ET AU GRANA PADANO

Avec des noix de pécan et du thym frais



Thym frais ✱



Noix de pécan



Orzo



Dés de courge ✱



Épinards ✱



Grana padano râpé ✱

Total : 25-30 min.

Rapido

Facile

Végé

À manger dans les 3 jours

Savez-vous que la courge fait partie de la même famille que le concombre et le melon ? Pour vous faciliter la tâche, nous vous l'avons prédécoupé. Avec l'orzo, le thym et le grana padano, vous concocterez un repas copieux et savoureux, idéal pour cette période de l'année.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 woks ou sauteuses avec couvercle.

Recette d'orzo à la courge, aux épinards et au grana padano : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Détachez les feuilles de thym des brins. Hachez grossièrement les noix de pécan.



### 2 GRILLER LES NOIX DE PÉCAN

Faites chauffer une sauteuse (ou wok) à feu vif et faites-y dorer les noix de pécan 2 minutes à sec. Réservez-les hors de la poêle.



### 3 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer la moitié du beurre dans la même sauteuse (ou wok), versez-y l'orzo et remuez 1 minute à feu moyen. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'accroche.



### 4 CUIRE LA COURGE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans l'autre sauteuse (ou wok) et, à couvert, faites-y cuire les dés de courge et le thym avec 1 cs d'eau par personne pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajoutez les épinards et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit ★.



### 5 MÉLANGER

Incorporez la moitié du grana padano à l'orzo. Ajoutez ensuite la courge et les épinards, puis remuez. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec le reste de grana padano et les noix de pécan.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	40	50	60	70
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	950
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)	3017 / 721	540 / 129
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	15,0	2,7
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	5,9	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,3	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix  
 23) Céleri 25) Sésame

★ **CONSEIL** : Si vous aimez la salade en accompagnement, ajoutez 2/3 des épinards à l'orzo et servez le reste avec un peu d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre pour accompagner le plat.

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