



Orzo, tomates Roma et gruyère

Avec de la courgette, des pignons de pin et du romarin



GRUYÈRE

Ce fromage suisse est fabriqué à base de lait de vache et a un goût de noisette légèrement prononcé.



Échalote



Gousse d'ail



Courgette ✨



Mini-tomates Roma ✨



Orzo



Pignons de pin



Romarin frais ✨



Gruyère râpé ✨

Total : 30-35 min.

Famille

Facile

Végé

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Cette recette d'orzo est gorgée de soleil. Si vous avez le temps, vous pouvez arroser les tomates d'huile d'olive et les rôtir. Pour savoir si elles sont bien cuites, elles doivent être un peu frippées et légèrement brunes. Les pignons de pin sont grillés avec du romarin pour encore plus de saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'orzo, tomates Roma et gruyère : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez l'échalote et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez la courgette en demi-rondelles et coupez les mini-tomates Roma en deux. Détachez les feuilles de romarin des brins et ciselez-les.



2 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'échalote 2 minutes à feu moyen-doux. Pesez et ajoutez l'orzo et touillez 1 minute. Ajoutez le bouillon et faites cuire l'orzo à couvert pendant 8 à 10 minutes. Remuez bien jusqu'au fond pour éviter qu'il ne colle. Ajoutez un peu d'eau si l'orzo devient trop sec.



3 GRILLER

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et dorez-y les pignons de pin à sec avec la moitié du romarin. Réservez hors de la poêle.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir la courgette, l'ail et le reste de romarin 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les tomates à mi-cuisson.



5 ASSAISONNER

Ajoutez la moitié du gruyère et les légumes à l'orzo (voir conseil). Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'orzo sur les assiettes. Disposez les tomates et la courgette par-dessus, puis garnissez de pignons de pin au romarin et parsemez du reste de gruyère.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tous les pignons de pin et l'orzo. Préparez alors 175 ml de bouillon par personne plutôt que 150 ml.

★ CONSEIL

Le gruyère est un fromage relativement corsé. Si tout le monde ne l'apprécie pas, évitez de l'ajouter à l'orzo et laissez plutôt les amateurs en garnir leur plat à table.

★ CONSEIL

Si vous avez le temps, faites rôtir les tomates 15 minutes au four à 200 degrés avec un peu d'huile, de sel et de poivre. Ajoutez la courgette à l'orzo et disposez les tomates par-dessus après le service.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 |
| Mini-tomates Roma (g) * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Romarin frais (brins) 23) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Orzo (g) 1) | 70 | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Pignons de pin (g) 19) 22) 25) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gruyère râpé (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Beurre (cs) | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2477 / 592 | 398 / 95 |
| Lipides total (g) | 25 | 4 |
| Dont saturés (g) | 10,6 | 1,7 |
| Glucides (g) | 67 | 11 |
| Dont sucres (g) | 17,7 | 2,8 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 22 | 4 |
| Sel (g) | 2,0 | 0,3 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Autres noix

23) Céleri 25) Sésame

📌 **TIP:** Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez la totalité des pignons de pin et l'orzo. Faites cuire l'orzo dans 175 ml d'eau par personne. Le plat compte alors 672 kcal : 28 g de lipides, 78 g de glucides, 6 g de fibres, 8 g de protéines et 34 g de sel.

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