



# Orzo aux épinards et aux tomates cerises

Avec du grana padano et des pignons de pin



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises



Orzo



Pignons de pin



Paprika en poudre



Épinards ✨



Grana padano râpé ✨

 Total : 25-30 min.

 Calorie-Focus

 Facile

 Végé

 À consommer dans les 5 jours

Avec ce plat, nous vous offrons un voyage en Italie. Voici une variante express du risotto à base d'orzo. Ce type de pâtes ressemble au riz, mais cuit beaucoup plus vite que le riz à risotto. Les tomates cerises deviennent délicieusement sucrées à la cuisson. Le plat est garni de grana padano, appartenant au même type de fromage que le parmesan mais plus doux en raison d'une période d'affinage moins longue.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette d'**orzo aux épinards et aux tomates cerises** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez les **tomates cerises** en deux.



### 2 CUIRE L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer la moitié du beurre, puis faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant. Versez le bouillon sur l'**orzo**, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** s'assèche.



### 3 CUIRE LES TOMATES CERISES

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites dorer les **pignons de pin** à sec 4 à 5 minutes. Réservez hors de la poêle. Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle et faites-y cuire les **tomates cerises** et le **paprika** 3 minutes à feu moyen-vif.



### 4 CUIRE LES ÉPINARDS

Déchirez les **épinards** au-dessus du wok et laissez-les réduire en remuant régulièrement. Salez et poivrez à votre guise, puis faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié du **grana padano** à l'**orzo** et laissez-le fondre en remuant. Ajoutez l'**orzo** aux **légumes** et réchauffez 1 minute de plus.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes, puis garnissez avec les **pignons de pin** et le reste de **grana padano**.

# 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
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) *	150	300	450	600	750	900
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	1050
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)	2845 / 680	452 / 108
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	13,6	2,2
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	11,6	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,3	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

**CONSEIL** : Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez alors 60 g d'orzo (avec 125 ml de bouillon) par personne et réduisez la quantité du grana padano de moitié. L'orzo qu'il vous restera est parfait dans une soupe. Vous pouvez également préparer tout l'orzo et en réserver 1/3 pour une salade.

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