



Orzo au pesto d'origan frais

Avec des champignons et du poivron rouge



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Pignons de pin



Échalote



Gousse d'ail



Poivron rouge



Champignons *



Orzo



Origan frais *



Parmigiano reggiano *

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Très facile à préparer soi-même, le pesto se décline à l'infini. Aujourd'hui, vous allez en préparer un à base d'origan frais. Également appelé marjolaine sauvage, on le rencontre souvent séché dans la cuisine italienne. Quand il est frais, son petit goût piquant en fait une herbe idéale pour le pesto. Et il accompagne très bien la saveur terreuse des champignons.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, casserole avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette d'orzo au pesto d'origan frais : c'est parti !



1 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Préparez le bouillon. Faites chauffer une poêle à feu vif et grillez les **pignons de pin** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Réservez hors de la poêle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **poivron rouge** en fines lanières et les **champignons** en tranches.



3 CUIRE L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et faites revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. 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 n'attache. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** boit trop vite.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites cuire le **poivron rouge** et la moitié de l'**ail** pendant 3 minutes. Ajoutez les **champignons**, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-vif.



5 PRÉPARER LE PESTO

Pendant ce temps, détachez les feuilles d'**origan** et râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**. À l'aide du mixeur plongeant, mixez l'**origan**, le **parmigiano reggiano**, 2/3 des **pignons de pin**, l'huile d'olive vierge extra, le reste d'**ail** et 1/2 cs d'eau par personne pour obtenir un pesto ★. Poivrez.

★ **CONSEIL** : Si vous avez du mal à mixer le pesto, ajoutez un peu d'huile d'olive ou d'eau.



6 SERVIR

Ajoutez l'**orzo** aux **légumes** et réchauffez 1 minute de plus. Servez l'**orzo** sur les assiettes. Versez le **pesto d'origan** par-dessus et garnissez avec le reste de **pignons de pin**.

👉 **CONSEIL** : Vous souhaitez aller plus vite ? Laissez tomber la préparation du pesto au mixeur. Ajoutez l'origan et le reste d'ail à l'orzo, puis garnissez le plat avec le parmigiano reggiano, les pignons de pin et l'huile d'olive vierge extra.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Pignons de pin (g) 19) 22) 25) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Échalote | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivron rouge | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Orzo (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Origan frais (brins) 23) * | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Parmigiano reggiano, bloc (g) 7) * | 10 | 20 | 40 | 50 | 60 | 80 |
| Bouillon de légumes* (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Huile d'olive* (cs) | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3799 / 908 | 644 / 154 |
| Lipides total (g) | 58 | 10 |
| Dont saturés (g) | 9,9 | 1,7 |
| Glucides (g) | 71 | 12 |
| Dont sucres (g) | 9,6 | 1,6 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 23 | 4 |
| Sel (g) | 2,1 | 0,4 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 11 | 2018