



Risotto d'orzo au cabillaud

Avec des lardons, du citron et du thym



CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil *



Courgette *



Lardons maigres *



Orzo



Citron



Filet de cabillaud avec peau *



Thym séché



Total : 30-35 min.



Family



Facile



À manger dans les 3 jours

Cet orzo fusionne toutes sortes de saveurs différentes : du fenouil anisé au salé des lardons en passant par la fraîcheur du citron. Le cabillaud est cuit sur la peau — pensez à le sécher en le tamponnant, la peau n'en sera que plus croquante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, râpe fine et poêle.

Recette de **risotto d'orzo au cabillaud** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez en fines lamelles. Taillez la **courgette** en fines demi-rondelles ★.



2 RISSOLER LES LARDONS

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **lardons** sans huile 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retirez-les de la sauteuse, mais laissez-y la graisse de cuisson.



3 PRÉPARER LE RISOTTO D'ORZO

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu à moyen-vif dans la sauteuse contenant la graisse de cuisson et faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**orzo**, faites cuire 1 minute de plus, puis versez le bouillon délicatement. Portez à ébullition et, à couvert, laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement. Ajoutez un filet d'eau si l'**orzo** boit trop vite. Salez et poivrez.



4 RÂPER LE CITRON

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine, puis taillez le fruit en demi-rondelles.



5 CUIRE LE CABILLAUD

Tamponnez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout pour le sécher et saupoudrez le côté sans peau de **thym séché** ainsi que de poivre et de sel. Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **cabillaud** 3 à 4 minutes côté peau. Salez et poivrez. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



6 ASSAISONNER

Servez le **risotto d'orzo** sur les assiettes et arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Déposez le **cabillaud** par-dessus, côté peau vers le haut. Parsemez de ½ cc de **zeste** par personne et disposez 2 demi-rondelles de **citron** sur chaque morceau de **poisson**. Garnissez le plat avec les **lardons**.

★ **CONSEIL** : Si vous en avez le temps, faites des rubans de courgette et faites-les cuire avec le cabillaud. Succès garanti pour la présentation !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (g) *	100	200	300	400	500	600
Courgette (g) *	175	350	525	700	875	1050
Lardons maigres (g) *	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra* (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3079 / 736	398 / 95
Lipides total (g)	30	4
Dont saturés (g)	16,7	2,2
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	16,8	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 12 | 2018