



WINE BOX

Synera tinto

Le Synera tinto est un rouge dense et plutôt robuste qui a toute sa place à côté du hachis de poulet épicé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Orzo sicilien au hachis de poulet épicé et aux raisins secs

Avec des brocolis et du pecorino râpé

Ce plat de pâtes se compose de hachis de poulet, de brocolis, de raisins secs, de pignons de pin et de pecorino. Un classique sicilien très facile à préparer. Buon appetito e saluti dalla Sicilia !



20-25 min



très simple



à manger
dans les
3 jours

conserver au réfrigérateur



Brocolis



Hachis de poulet épicé



Pecorino râpé



Oignon rouge



Gousse d'ail



Orzo



Raisins secs



Pignons de pin

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocolis (g)	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1) 17)	70	140	210	280	350	420
Raisins secs (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Hachis de poulet épicé (g)	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3318 / 793	33	10,2	74	22,4	11	44	2,9
100 g **	531 / 127	5	1,6	12	3,6	2	7	0,5

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Pour l'orzo et les brocolis, préparez le bouillon dans la casserole.



2 Émincez l'oignon rouge et pressez l'ail ou hachez-le finement. Taillez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux.



3 Dans la casserole, faites cuire les brocolis et l'orzo 8 minutes à couvert. Ajoutez les raisins secs à mi-cuisson. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



4 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon rouge, l'ail et les pignons de pin 2 minutes à feu doux. Ajoutez le hachis de poulet et remuez 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.

5 Ajouter les brocolis, l'orzo et la majeure partie du pecorino, réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de pecorino.

Conseil ! Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 60 grammes d'orzo par personne ou supprimez le pecorino. Vous pouvez incorporer le reste d'orzo à une soupe, par exemple pour le déjeuner du week-end, et la garnir de pecorino.