



ORGE MONDÉ AUX LÉGUMES RÔTIS

Avec de la feta et des amandes



ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Courgette *



Tomates cerises rouges *



Thym frais *



Oignons jeunes *



Amandes



Orge mondé



Feta *

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

L'orge mondé a le vent en poupe et rivalise avec le riz et les pâtes ! Vous êtes nombreux à le connaître sous le nom de « gruau », dans des préparations qui ressemblent au porridge. Dans ce plat, vous allez le revisiter à la méditerranéenne en l'associant à de la courgette, de la feta et des amandes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'orge mondé aux légumes rôtis : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Taillez la **courgette** en rondelles de 1 cm, puis en dés. Coupez les **tomates cerises** en deux. Détachez les feuilles de **thym** des brins et taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Concassez les **amandes**.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé, mélangez la **courgette**, les **tomates cerises** et la moitié du **thym** à l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez les **légumes** 20 minutes.



3 CUIRE L'ORGE MONDÉ

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire l'**orge mondé** et le reste de **thym** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon (attention aux éclaboussures) et laissez mijoter à couvert 20 minutes, jusqu'à absorption totale. Ajoutez les **oignons jeunes** à mi-cuisson, puis remuez bien jusqu'au fond. Au besoin, ajoutez un peu d'eau pour éviter que la préparation n'attache.



4 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites griller les **amandes** dans la poêle à sec : 2 minutes à feu moyen-vif. Ensuite, réservez.



5 ASSAISONNER

Émiettez la **feta** et incorporez-en la moitié à l'**orge mondé**. Ajoutez la moitié des **légumes** rôtis avec leur eau de cuisson. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orge mondé** sur les assiettes. Disposez le reste de **légumes** par-dessus, puis garnissez avec les **amandes** et le reste de **feta**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Thym frais (brins) 23) *	1	2	3	4	5	6
Oignons jeunes (pc) *	1	2	3	4	5	6
Amandes (g) 8) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Orge mondé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive* (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Beurre* (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive vierge extra*	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)	3113 / 744	485 / 110
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	12,4	1,8
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	10,5	1,5
Fibres (g)	20	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité d'amandes de moitié et, par personne, faites cuire 60 grammes d'orge mondé dans 150 ml de bouillon. Le plat compte alors 591 kcal : 29 g de lipides, 64 g de glucides, 15 g de fibres, 20 g de protéines et 1,9 g de sel. Vous pouvez intégrer le reste dans une salade pour le midi, par exemple.

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

* **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient ⅓ des apports journaliers recommandés en fibres.