



# Risotto d'orzo au cabillaud

Avec des lardons, du citron et du thym



LAVILA BLANC

Produit à partir de cépages cultivés non loin de l'océan Atlantique, ce blanc frais accompagne divinement ce plat de poisson.



Oignon



Ail



Fenouil \*



Courgette \*



Lardons \*



Orzo



Citron



Cabillaud avec peau \*



Thym

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Ce risotto d'orzo au goût à la fois sucré et anisé est extrêmement fondant. Et pour une touche estivale, le cabillaud est parfumé au citron, ce qui apporte de la fraîcheur tout en sublimant sa saveur.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou 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 lamelles. Coupez la **courgette** en demi-rondelles (voir conseil).



### 2 RISSOLER LES LARDONS

Faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ensuite, réservez.



### 3 CUIRE L'ORZO

Ensuite, dans le même wok, dans la graisse des **lardons**, faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil** et la **courgette** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**orzo**, remuez 1 minute, puis versez le bouillon. Portez à ébullition et, à couvert, laissez l'**orzo** mijoter à feu doux pendant 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** devient trop sec.



### 4 RÂPER LE CITRON

Pendant ce temps, lavez ou brossez le **citron**, puis prélevez le zeste à l'aide de la râpe fine. Taillez le citron en demi-rondelles.



### 5 CUIRE LE CABILLAUD

Tamponnez la peau du **cabillaud** pour la sécher. Parsemez l'autre côté de **thym**. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire le **cabillaud** 3 à 4 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez, puis disposez deux demi-rondelles de **citron** sur chaque morceau de poisson.



### 6 ASSAISONNER

Salez et poivrez le **risotto d'orzo** et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Servez le **risotto** avec le **cabillaud** et garnissez de 1 cc de **zeste de citron** par personne. Parsemez enfin des **lardons**. Ajoutez encore du **zeste de citron** si vous le souhaitez.

#### ★ CONSEIL

Si vous en avez le temps, faites des rubans de courgette plutôt que des rondelles 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	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (g) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Courgette (g) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Cabillaud avec peau (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
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	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2849 / 681	372 / 89
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	12,7	1,7
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	16,7	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	38	5
Sel (g)	2,8	04

#### 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 24 | 2017

