



BOX VIN

Ramón Roqueta tinto

Rien de tel pour faire ressortir les goûts naturels de l'orzo et des champignons qu'un vin rouge suave, mais avec du caractère, comme celui-ci.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 40
2016

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

Risotto d'orzo aux champignons et fromage aux fines herbes

Garnissez ce risotto de basilic frais

Vous préparez ce risotto à partir d'orzo. Il ne s'agit pas de riz, mais d'une variété de pâtes. L'orzo est plus rapide à préparer et présente la structure onctueuse caractéristique du risotto. Bref, l'ingrédient idéal ! Pour ce plat, vous combinerez l'orzo à un mélange de champignons, de fromage aux fines herbes râpé, de ciboulette et d'oignon.

conserver au frigo

20 à 25 min

très simple

à manger dans les 3 jours

végétarien

plat aux enfants



Ciboulette



Basilic frais



Mélange de champignons



Fromage aux fines herbes



Échalote



Ail



Orzo



Graines de courge

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Ail	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23)	2	4	6	8	10	12
Cébette	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mélange de champignons (g) 23)	175	350	525	700	875	1 050
Fromage aux fines herbes (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1 050
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	2	2½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de
17) œufs, **19)** cacahuètes,
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
poêle à frire

Valeurs nutritionnelles 649 kcal | 27 g protéines | 69 g glucides | 28 g lipides dont 13 g saturés | 9 g fibres



1 Préparez le bouillon. Coupez l'échalote en fines tranches et émincez ou écrasez l'ail. Hachez le basilic et détaillez la cébette en rondelles.



2 Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole avec couvercle et faites revenir l'échalote et l'ail pendant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez l'orzo et faites cuire pendant 1 minute.



3 Versez le bouillon sur l'orzo et faites réduire l'orzo à couvert pendant 10 à 12 minutes. Remuez de temps à autre. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo devient trop sec.

4 Entre-temps, faites chauffer une poêle à frire à feu vif et faites griller les graines de courge, sans huile, jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Sortez-les de la poêle et réservez-les.

5 Faites chauffer le beurre restant dans la même poêle à frire et faites cuire les champignons et la cébette pendant 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les champignons, la cébette et la moitié du fromage aux fines herbes à l'orzo et laissez fondre tout en mélangeant. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



6 Servez l'orzo dans les assiettes. Saupoudrez des graines de courge et garnissez avec le reste du fromage aux fines herbes et le basilic frais.

Conseil ! Cela vous surprendra peut-être, mais l'orzo est également délicieux dans la soupe.