



Risotto d'orzo aux champignons

Avec du fromage aux fines herbes et du basilic



ORZO

Orzo vient de l'italien orge, mais il s'agit en réalité d'un type de pâtes fabriqué à partir de semoule de blé dur. Ce type de blé est également utilisé pour la semoule.



Échalote



Gousse d'ail



Basilic frais ✨



Oignons jeunes ✨



Orzo



Graines de courge



Mélange de champignons ✨



Dés de fromage aux herbes ✨

Total : 20-25 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Le risotto n'est peut-être pas un plat rapide à préparer, mais cette recette l'est bel et bien. Car aujourd'hui, vous allez utiliser de l'orzo, un type de pâtes qui ressemble au riz. Il cuit plus vite, mais est aussi onctueux que le risotto auquel vous êtes habitué. Et le fromage aux fines herbes apporte au plat encore plus de fondant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et poêle.

Recette de **risotto d'orzo aux champignons** : c'est parti !



1 PRÉPARER

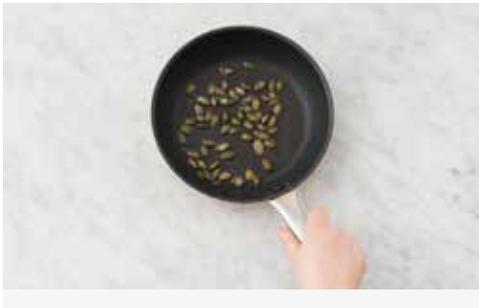
Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Ciselez les feuilles de **basilic** et taillez les **oignons jeunes** en rondelles.

2 FAIRE REVENIR

Dans la casserole, faites chauffer la moitié du beurre pour y faire revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.

3 CUIRE L'ORZO

Versez le bouillon sur l'**orzo** et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il boit trop vite.



4 GRILLER LES GRAINES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez.

5 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle et faites-y cuire les **champignons** et les **oignons jeunes** ★. 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons**, les **oignons jeunes** et la moitié du **fromage aux fines herbes** à l'**orzo**, puis remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes. Parsemez de **graines de courge** et garnissez avec le reste de **fromage aux fines herbes** et le **basilic**.

★ **CONSEIL** : Pour plus de croquant, ajoutez la moitié des oignons jeunes à la poêle et utilisez le reste pour garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Jeunes oignons (pc) *	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mélange de champignons (g) *	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2561 / 612	458 / 109
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	13,6	2,4
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	5,0	0,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !