Salade d'orzo à la courgette et à la feta

Avec la fraîcheur des graines de grenade

Le salé de la feta, le sucré de la grenade, la douceur de l'orzo et le croquant des noix de pécan se marient à merveille ! Les noix de pécan sont un des produits qui contiennent le plus de sélénium, un oligoélément qui fait aussi office d'antioxydant. Il se loge dans le foie et assure la protection des globules rouges et des cellules.

❄ conserver au réfrigérateur

25-30 min

facile

à manger dans les 3 jours

végétarien

plaît aux enfants

❄ ☐ Feta

❄ ☐ Mesclun

❄ ☐ Graines de grenade

☐ Courgette

☐ Noix de pécan

☐ Orzo

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) 1) 17)	50	100	150	200	250	300
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Noix de pécan (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mesclun (g) 23)	40	60	80	120	140	160
Graines de grenade (g)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*			Selon le goût			
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 7) Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 23) céleri.

Ustensiles
Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2243 / 536	23	6,0	57	22,3	5	21	0,9
100 g **	330 / 79	3	0,9	8	3,3	1	3	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes

1 Pour l'orzo, portez 100 ml d'eau par personne à ébullition. Taillez la courgette en demi-rondelles fines.

2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y cuire l'orzo 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez l'eau bouillante, salez, puis poursuivez la cuisson 10 à 12 minutes à couvert en remuant régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si nécessaire. Rincez ensuite l'orzo sous un jet d'eau froide.

3 Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire la courgette 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

4 Pendant ce temps, émiettez la feta et hachez grossièrement les noix de pécan.

5 Mélangez l'orzo, la moitié de la feta et la majeure partie du mesclun avec la courgette. Versez le vinaigre balsamique blanc ainsi qu'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Enfin, salez et poivrez.

6 Dressez un nid sur les assiettes avec le reste de mesclun. Disposez-y la salade d'orzo et garnissez avec les noix de pécan, les graines de grenade et le reste de feta.

Conseil ! Il se peut que vous receviez plus d'orzo que la quantité nécessaire pour cette recette. Pensez donc à bien le peser.

Vous aurez également plus de noix de pécan que nécessaire. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez-les toutes.