



Orzo au pesto et au poireau

Avec du fenouil et du provolone



CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Échalote



Gousse d'ail



Fenouil ✨



Poireau



Orzo



Pesto vert ✨



Provolone en copeaux ✨

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

L'orzo, qui signifie « orge » en italien, ressemble en effet à des grains d'orge, mais il s'agit en fait d'un type de pâtes sèches. Ces pâtes déguisées se prêtent parfaitement au risotto — ou « orzotto », donc. Le tout est délicieusement fondant grâce au provolone, un fromage italien semi-dur à dur à pâte filée. Ce plat est très nourrissant : prenez donc le temps de le savourer — à la manière des Italiens.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'**orzo au pesto et au poireau** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Réservez les **fanes** s'il y en a. Taillez le **poireau** en fines rondelles.



2 FAIRE REVENIR

Dans la casserole, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux.



3 CUIRE L'ORZO

Ajoutez l'**orzo** et remuez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** boit trop vite.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer la majeure partie du **pesto** dans le wok ou la sauteuse et faites cuire le **fenouil** et le **poireau** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 8 minutes à feu moyen-doux en remuant délicatement.



5 ASSAISONNER

Ajoutez la moitié du **provolone** à l'**orzo**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** et les **légumes** sur les assiettes et parsemez du reste de **provolone**. Garnissez avec le reste du **pesto** et les éventuelles **fanes de fenouil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Provolone en copeaux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	900	1100
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2950 / 705	503 / 120
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	10,1	1,7
Glucides (g)	73	13
Dont sucres (g)	12,0	2,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	4
Sel (g)	3,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 19 | 2018

