



# Orzo avec tomates cerises et courgettes

Avec des pignons de pin et du romarin



Échalote



Gousse d'ail



Courgette \*



Tomates cerises rouges \*



Orzo



Pignons de pin



Romarin frais \*



Gouda Mi-Vieux râpé \*

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Végé

À manger dans les 5 jours

Cette recette d'orzo est gorgée de soleil. Si vous avez le temps, vous pouvez arroser les tomates d'huile d'olive et les rôtir. Pour savoir si elles sont bien cuites, elles doivent être un peu frippées et légèrement brunes. Les pignons de pin sont grillés avec du romarin pour encore plus de saveurs.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'**orzo avec tomates cerises et courgettes**: c'est parti !



### 1 COUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **courgette** en demi-rondelles et coupez les **tomates cerises** en deux. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les.



### 2 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**échalote** 2 minutes à feu moyen-doux. Pesez et ajoutez l'**orzo** et touillez 1 minute. Ajoutez le bouillon et faites cuire l'**orzo** à couvert pendant 8 à 10 minutes. Remuez bien jusqu'au fond pour éviter qu'il ne colle. Ajoutez un peu d'eau si l'**orzo** devient trop sec.



### 3 GRILLER

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et dorez-y les **pignons de pin** à sec avec la moitié du **romarin**. Réservez hors de la poêle.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir la **courgette**, l'**ail** et le reste de **romarin** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **tomates** à mi-cuisson 🍴.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez la moitié du **fromage râpé** et les légumes à l'**orzo** (voir conseil). Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes. Disposez les **tomates** et la **courgette** par-dessus, puis garnissez de **pignons de pin au romarin** et parsemez du reste de **fromage**.

🍴 **CONSEIL:** Si vous avez le temps, faites rôtir les tomates 15 minutes au four à 200 degrés avec un peu d'huile, de sel et de poivre. Ajoutez la courgette à l'orzo et disposez les tomates par-dessus après le service.

# 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	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Romarin frais (brins) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g 1)	70	140	210	280	350	420
Pignons de pin (g 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Gouda Mi-Vieux râpé (g 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	150	300	450	600	750	900
Beurre (cs)	½	1	1	1½	2	2½
Huile d'olive (cs)	½	1	1	1½	2	2½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2521 / 603	415 / 99
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	10,9	1,8
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	18,5	3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,1	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

