



Orzo sicilien au poulet haché et aux raisins secs

Avec des brocolis, du pecorino et des pignons de pin



CABRIZ TINTO

Issu des vignobles du Dão, au Portugal, ce vin rouge élégant et de caractère est produit à partir de cépages purement locaux. Légèrement épicé, il développe des notes de baies très vives, une fraîcheur aussi surprenante qu'agréable et de légères notes boisées.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Brocolis *



Orzo



Raisins secs



Pignons de pin



Poulet haché épicé à l'italienne *



Pecorino râpé *

Total : 20-25 min.

Rapido

Très facile

Family

À manger dans les 5 jours

Le pecorino est un fromage de brebis à pâte dure italien. Son nom vient de *pecora*, qui signifie « brebis » en italien. On y ajoute régulièrement du sel lors de sa fabrication et il est donc assez salé. Les raisins secs l'équilibrent et illustrent les influences arabes de la cuisine sicilienne.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette d'orzo sicilien au hachis de poulet et aux raisins secs : c'est parti !



1 ÉMINCER LES CONDIMENTS
Pour l'orzo et les brocolis, préparez le bouillon dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



2 TAILLER LES BROCOLIS
Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux.



3 CUIRE À L'EAU
Dans la casserole, faites cuire les **brocolis** et l'**orzo** 8 minutes à couvert ★. Ajoutez les **raisins secs** à mi-cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LE HACHIS DE POULET
Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et les **pignons de pin** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **hachis de poulet** en l'émiettant et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



5 MÉLANGER
Ajoutez les **brocolis**, l'**orzo** et la majeure partie du **pecorino**. Réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez.



6 SERVIR
Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **pecorino**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3222 / 770	532 / 127
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	21,3	3,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	44	7
Sel (g)	2,9	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

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.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 07 | 2018