



Orzo et viande hachée à l'italienne

Aux légumes et au parmigiano reggiano



Gousse d'ail



Échalote



Mélange de légumes italien ✨



Concentré de tomates



Orzo



Viande hachée de porc et de bœuf ✨



Basilic frais ✨



Parmigiano reggiano râpé ✨

Total : 25 min

Family

Très facile

Rapido

Consommer dans les 5 jours

Après une journée bien remplie, cet orzo à l'italienne est aussi rapide à préparer (nous avons pris soin de prédecouper les légumes) que savoureux à déguster (le bouillon et le parmesan apportent énormément de goût et de fondant). Saviez-vous que 16 litres de lait de vache sont nécessaires pour préparer un kilo de ce fromage originaire de la région de Parme – parmigiano reggiano ?

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande poêle profonde et poêle.

Recette d'**orzo** et viande hachée à l'italienne : c'est parti !



1 FAIRE REVENIR

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote**. Faites chauffer le beurre dans la grande poêle et faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **mélange de légumes** et faites-les sauter 2 minutes.



2 PRÉPARER L'ORZO

Ajoutez le **concentré de tomates** à la poêle et faites-le cuire 1 minute. Ajoutez l'**orzo** et remuez bien. Versez le bouillon par-dessus, mélangez bien, couvrez et laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à feu doux jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** l'absorbe trop vite.



3 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen et faites cuire le **hachis** 4 à 6 minutes en l'émiettant.



4 CISELER LE BASILIC

Pendant ce temps, détachez les feuilles de **basilic** et ciselez-les.



5 MÉLANGER

Juste avant de servir, ajoutez le **hachis** (avec sa graisse de cuisson) à l'**orzo**. Ajoutez la moitié du **parmigiano reggiano** et du **basilic**, remuez, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** et garnissez-le avec le reste du **parmigiano reggiano** et du **basilic**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes italiens (g) ²³ *	200	400	600	800	1000	1200
Concentré de tomates (petit pot)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) ¹	85	170	250	335	420	505
Viande hachée de porc et de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Basilic frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Parmigiano reggiano râpé (g) ⁷ *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3757 / 898	499 / 119
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	18,4	2,4
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	15,1	2,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	48	6
Sel (g)	9,7	1,3

ALLERGÈNES

¹) Céréales contenant du gluten ⁷) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : ²³) Céleri

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