



# Orzo, courgette et tomates cerises

Avec des pignons de pin, du comté et du romarin



COMTÉ

*Ce fromage français au goût fruité est fabriqué à base de lait de vache.*



Échalote



Gousse d'ail



Courgette ✨



Mini-tomates Roma ✨



Orzo



Pignons de pin



Romarin frais ✨



Comté râpé ✨

Total : 35 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

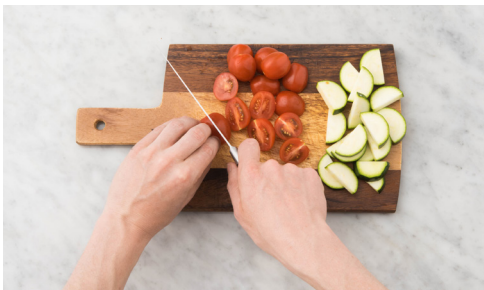
Cette recette d'orzo est gorgée de soleil. Sauf le fromage, le reste des ingrédients vient d'Italie : tomates sucrées, pignons de pin bien croquants et romarin au parfum raffiné. Les pignons de pin sont grillés avec du romarin pour encore plus de saveurs.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'**orzo, courgette et tomates cerises avec des pignons de pin, du comté et du romarin** : c'est parti !



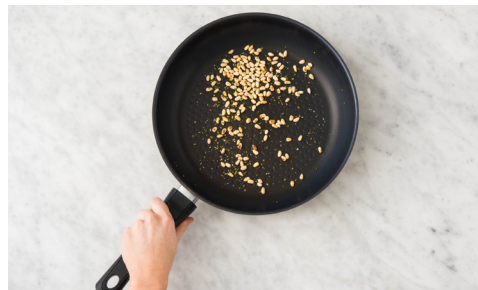
### 1 COUPER LES LÉGUMES

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.



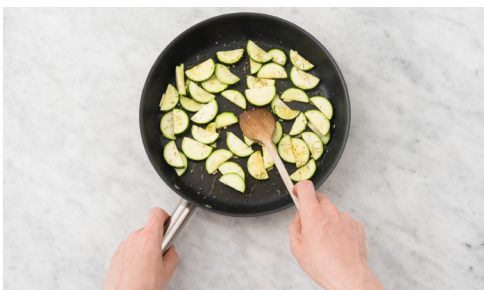
### 2 PRÉPARER L'ORZO

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 **gruyère** 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 **comté**.

L

### 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
Mini-tomates Roma (g) *	150	300	450	600	750	900
Romarin frais (brins) 23) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Comté (g) 7) *	12	25	37	50	62	75
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Huile d'olive (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2567/ 614	404 / 97
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	8,7	1,4
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	19,1	3,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	2,0	0,3

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Sésame

\* **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légume par personne.

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