



ORZO AUX CHAMPIGNONS DE PARIS ET AU danablu

Avec du pesto vert, du citron et de la roquette



PESTO

Le pesto tire son nom du verbe italien "pestare" qui signifie "écraser". Plus ancienne que la sauce tomate, cette sauce au basilic est traditionnellement préparée au mortier.



Champignons de Paris *



Citron



Orzo



Roquette *



Pesto vert *



Danablu *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Le danablu est un fromage bleu inventé au Danemark pour changer du Roquefort, en remplaçant le lait de chèvre par du lait de vache. Le résultat : un fromage plus crémeux qui se caractérise par son goût intense et salé. Dans cette recette, on l'associe à de l'orzo, des champignons de Paris et du pesto pour un vrai plat de rentrée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle, bol et wok ou sauteuse.
Recette d'**orzo aux champignons de Paris et au danablu** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon.
- Nettoyez les **champignons de Paris** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.
- Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers.



3 MÉLANGER ET CUIRE

- Dans le bol, mélangez 1 cc de **jus de citron** par personne et l'huile d'olive vierge extra, puis ajoutez la **roquette**. Salez et poivrez.
- Faites chauffer le reste de beurre dans le wok ou la sauteuse.
- Faites cuire les **champignons** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Après 3 minutes, ajoutez le vinaigre balsamique, 1 cs de **jus de citron** par personne et le **pesto**.



2 PRÉPARER L'ORZO

- Faites chauffer 1/3 du beurre dans la casserole. Ajoutez l'**orzo** et touillez 1 minute à feu moyen.
- Versez le bouillon dessus et, à couvert, 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 SERVIR

- Incorporez les **champignons** à l'**orzo** et servez le tout sur les assiettes.
- Garnissez avec le danablu et la **salade de roquette** ★.
- Accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

★**CONSEIL** : Si vous trouvez le goût du fromage bleu trop fort, réduisez la quantité de moitié.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons de Paris (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Citron (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	550	700	900	1100
Beurre (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3356 / 802	529 / 126
Lipides (g)	64	10
Dont saturés (g)	20,0	3,2
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	4,1	0,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	3,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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

SEMAINE 37 | 2018

HelloFRESH