



ORZO AUX CREVETTES À L'AIL ET AUX TOMATES CERISES

Garni de fines herbes et amandes effilées



Gousse d'ail



Échalote



Amandes effilées



Basilic frais ✨



Origan frais ✨



Tomate cerises ✨



Orzo



Crevettes ✨



Total : 40-45 min.



Sans lactose



Facile



À consommer dans les 3 jours

Orzo est le mot italien pour l'orge, mais il est en réalité fabriqué à partir de semoule de blé dur. La semoule est utilisée entre autres pour faire des puddings, mais on fait également du couscous à base de cette variante - la semolina. Vous préparez aujourd'hui l'orzo comme un risotto, pour un bon plat crémeux.

Suite aux conditions météorologiques en Espagne, les courgettes sont temporairement indisponibles. Nous les avons remplacées par des tomates cerises : elles conviennent également très bien pour ce plat !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et feuille d'aluminium.

Recette d'orzo aux crevettes à l'ail et aux tomates cerises : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**échalote** en demi-rondelles. Hachez finement les **amandes effilées**. Détachez les feuilles de **basilic** et d'**origan**, puis ciselez-les. Coupez les **tomates cerises** en deux.



2 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer la moitié de l'**huile d'olive** dans la casserole et faites revenir l'**orzo** 1 minute à feu moyen-doux★. Versez le bouillon par-dessus et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il l'absorbe trop vite.



3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **crevettes**, la majeure partie des **amandes effilées** et des **herbes**, puis remuez 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



4 CUIRE LES TOMATES CERISES

Retirez les **crevettes** du wok et réservez-les dans une feuille d'aluminium. Dans le même wok, faites revenir les **tomates cerises** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis, à couvert, laissez mijoter 5 à 6 minutes à feu moyen-doux pour que les **tomates cerise** restent un peu croquantes.



5 ASSAISONNER

Ajoutez l'**orzo** au wok et réchauffez 1 minute à feu vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR ET GARNIR

Servez l'**orzo aux tomates cerises** avec les **crevettes** et garnissez avec le reste des **amandes effilées** et des **herbes**.

★**CONSEIL** : Pour cette recette, vous n'avez pas besoin de tout l'orzo fourni. Si vous souhaitez tout utiliser, ajoutez 175 ml de bouillon par personne. Mais sachez que le fait d'adapter les proportions réduit la concentration des saveurs du plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Basilic et origan frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Crevettes (g) 2) *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2115 / 506	460 / 110
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	2,7	0,6
Glucides (g)	53	11
Dont sucres (g)	9,3	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).