



ORZO À LA COURGE, AUX ÉPINARDS ET AU GRANA PADANO

Avec des noix de pécan et du thym frais



Thym frais ✱



Noix de pécan



Orzo



Dés de courge ✱



Épinards ✱



Grana padano râpé ✱

Total : 25-30 min.

Rapido

Facile

Végé

À manger dans les 3 jours

Savez-vous que la courge fait partie de la même famille que le concombre et le melon ? Pour vous faciliter la tâche, nous vous l'avons prédécoupé. Avec l'orzo, le thym et le grana padano, vous concocterez un repas copieux et savoureux, idéal pour cette période de l'année.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 woks ou sauteuses avec couvercle.

Recette d'orzo à la courge, aux épinards et au grana padano : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Détachez les feuilles de thym des brins. Hachez grossièrement les noix de pécan.



2 GRILLER LES NOIX DE PÉCAN

Faites chauffer une sauteuse (ou wok) à feu vif et faites-y dorer les noix de pécan 2 minutes à sec. Réservez-les hors de la poêle.



3 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer la moitié du beurre dans la même sauteuse (ou wok), versez-y l'orzo et remuez 1 minute à feu moyen. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire l'orzo 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'accroche.



4 CUIRE LA COURGE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans l'autre sauteuse (ou wok) et, à couvert, faites-y cuire les dés de courge et le thym avec 1 cs d'eau par personne pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajoutez les épinards et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit ★.

★ **CONSEIL** : Si vous aimez la salade en accompagnement, ajoutez 2/3 des épinards à l'orzo et servez le reste avec un peu d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre pour accompagner le plat.



5 MÉLANGER

Incorporez la moitié du grana padano à l'orzo. Ajoutez ensuite la courge et les épinards, puis remuez. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec le reste de grana padano et les noix de pécan.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	40	50	60	70
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	950
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3017 / 721	540 / 129
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	15,0	2,7
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	5,9	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix
 23) Céleri 25) Sésame

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