



# Risotto d'orzo aux champignons

Avec du fromage aux fines herbes et du basilic



## ORZO

Orzo est la traduction italienne pour orge, mais en réalité il est fabriqué à partir de semoule de blé dur. Ce type de blé est également utilisé pour la fabrication de couscous.



Échalote



Gousse d'ail



Basilic frais ✨



Oignons nouveaux ✨



Orzo



Graines de courge



Mélange de champignons ✨



Dés de fromage aux herbes ✨

Total : 20-25 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Le risotto n'est peut-être pas un plat rapide à préparer, mais cette recette l'est bel et bien. Car aujourd'hui, vous allez utiliser de l'orzo, un type de pâtes qui ressemble au riz. Il cuit plus vite, mais est aussi onctueux que le risotto auquel vous êtes habitué. Et le fromage aux fines herbes apporte au plat encore plus de fondant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et poêle.

Recette de **risotto d'orzo aux champignons** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Ciselez les feuilles de **basilic** et taillez les **oignons nouveaux** en rondelles.



### 2 FAIRE REVENIR

Dans la casserole, faites chauffer la moitié du beurre pour y faire revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.



### 3 CUIRE L'ORZO

Versez le bouillon sur l'**orzo** et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il l'absorbe trop vite.



### 4 GRILLER LES GRAINES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les.



### 5 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le reste du beurre dans la même poêle et faites-y cuire les **champignons** et les **oignons nouveaux** ★. 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons**, les **oignons nouveaux** et la moitié du **fromage aux fines herbes** à l'**orzo**, puis remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo** dans les assiettes. Parsemez de **graines de courge** et garnissez avec le reste de **fromage aux fines herbes** et le **basilic**.

★ **CONSEIL** : Pour plus de croquant, ajoutez la moitié des oignons jeunes à la poêle et utilisez le reste pour garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mélange de champignons (g) *	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2561 / 612	458 / 109
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	13,6	2,4
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	5,0	0,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	2,7	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

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