



Orzo sicilien au poulet haché et aux raisins secs

Avec des brocolis, du pecorino et des pignons de pin



PIGNON DE PIN

Le pignon est le fruit du pin parasol, l'arbre emblématique du bassin méditerranéen, reconnaissable à sa forme caractéristique évoquant un parasol déployé.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Brocolis *



Orzo



Raisins secs



Pignons de pin



Poulet haché épicé à l'italienne *



Pecorino râpé *

Total : 20-25 min.

Rapido

Très facile

Family

À manger dans les 5 jours

Vous allez associer des saveurs sucrées au pecorino, un fromage qui doit son caractère relativement salé au fait qu'il est lavé dans de l'eau de mer durant sa maturation. Une combinaison de saveurs siciliennes classique très facile à préparer. Buon appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette d'orzo sicilien au hachis de poulet et aux raisins secs : c'est parti !



1 ÉMINCER LES CONDIMENTS
Pour l'orzo et les brocolis, préparez le bouillon dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



2 COUPEZ LES BROCOLIS
Coupez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux.



3 CUIRE À L'EAU
Dans la casserole, faites cuire les **brocolis** et l'**orzo** 8 minutes à couvert ★. Ajoutez les **raisins secs** à mi-cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

★ **CONSEIL** : Comme vous n'utilisez pas tout l'orzo pour ce plat, vous pouvez intégrer le reste à une soupe par exemple.



4 CUIRE LE HACHIS DE POULET
Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'**oignon rouge**, l'**ail** et les **pignons de pin** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **hachis de poulet** en l'émiettant et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



5 MÉLANGER
Ajoutez les **brocolis**, l'**orzo** et la majeure partie du **pecorino**. Réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez.



6 SERVIR
Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de **pecorino**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3230 / 770	429 / 103
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	10,0	1,3
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	21,4	2,8
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	3,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

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