



# Orzo sicilien au poulet haché et aux raisins secs

Avec du brocoli, du pecorino et des pignons de pin



## PECORINO

Le nom de ce fromage italien de brebis à pâte dure provient du mot italien « pecora », qui est la traduction du mot « brebis ». Le fromage est régulièrement salé pendant la préparation, ce qui fait que ce fromage a un bon goût prononcé.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Brocoli \*



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 poulet haché et aux raisins secs** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour l'orzo et le brocoli, préparez le bouillon dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



### 2 COUPER LE BROCOLI

Coupez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux.



### 3 CUIRE À L'EAU

Dans la casserole, faites cuire le **brocoli** et l'**orzo** 8 minutes à couvert★. Ajoutez les **raisins secs** à mi-cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 4 CUIRE LE POULET HACHÉ

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 **poulet HACHÉ** en l'émiettant et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez le **brocoli**, 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 en le parsemant 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
À ajouter vous-même						
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					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2908 / 695	407 / 97
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	7,3	1,0
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	15,1	2,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	2,4	0,3

### 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 !