



Risotto d'orzo aux champignons

Avec des noix et du Parmigiano reggiano



CHAMPIGNONS

Les champignons sont riches en vitamines et en minéraux. Ils l'emportent même sur de nombreux légumes au niveau des vitamines B1, B11, du potassium et du magnésium.



Oignon



Oignons nouveaux *



Champignons blancs *



Courgette *



Orzo



Noix



Parmigiano reggiano *

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 5 jours

L'orzo est un type de pâtes qui rappelle beaucoup le riz de par sa forme ovale. Il se prête donc très bien à la préparation d'un risotto fondant. Le plat est assaisonné avec du parmesan, un fromage au lait de vache relevé originaire de la région de Parme, en Italie. Il faut 16 litres de lait pour produire un kilo de Parmigiano reggiano.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et râpe.

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



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Émincez l'**oignon** et taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Coupez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés.



2 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant. Versez le bouillon par-dessus, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau à l'**orzo** si le bouillon est absorbé trop vite.



3 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir la **courgette** et les **champignons** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **oignons nouveaux** et poursuivez la cuisson 1 minute. Salez et poivrez ★.



4 HACHER ET RÂPER

Pendant ce temps, concassez les **noix** et râpez grossièrement le **Parmigiano reggiano**. ★★



5 MÉLANGER

Ajoutez ensuite les **champignons blonds**, la **courgette** et les **oignons nouveaux** ainsi que la moitié du **Parmigiano reggiano** à l'**orzo**, puis réchauffez 2 minutes en remuant.

★★**CONSEIL** : Dans cette recette, les oignons nouveaux sont ajoutés aux champignons assez tard afin qu'ils conservent leur piquant. Pour un goût plus doux, faites-les cuire directement avec les champignons et la courgette.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les **noix** et le **Parmigiano reggiano**.

★★**CONSEIL** : Pour encore plus de goût, vous pouvez faire griller les noix. Utilisez alors la poêle de l'étape 3 et faites-les dorer à sec lors de l'étape 2.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignons nouveaux (pc) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Champignons blonds (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Courgette (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Orzo (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Noix (g) 8) 19) 22) 25) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Parmigiano reggiano, bloc (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Beurre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (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) | 3029 / 724 | 430 / 103 |
| Lipides total (g) | 32 | 5 |
| Dont saturés (g) | 11,7 | 1,7 |
| Glucides (g) | 76 | 11 |
| Dont sucres (g) | 15,0 | 2,1 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 29 | 4 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, supprimez les noix du plat. Vous pourrez les manger comme en-cas.

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