



Orzo alla carbonara

Avec des brocolis rôtis piquants



Piment rouge ✱



Brocoli ✱



Orzo



Citron



Lardons ✱



Œuf de poule élevée en plein air ✱



Pecorino râpé ✱

Total : 30-35 min.

Avancé

Consommer dans les 3 jours

Une des nombreuses théories qui expliquent l'origine des spaghetti carbonara veut que la grande quantité de poivre noir moulu sur le plat rappelle la poudre de charbon - alla carbonara signifiant littéralement « à la charbonnière ». On dit aussi qu'il s'agissait simplement du plat de pâtes des mineurs de charbon. Le secret d'une bonne carbonara, c'est la simplicité. Et dans la variante d'aujourd'hui, l'orzo remplace les spaghetti.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, râpe fine, 2 bols, poêle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette d'**orzo alla carbonara** : c'est parti !



1 RÔTIR LES BROCOLIS

Préchauffez le four à 220 degrés. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez les **brocolis**, le **piment** et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez-les 12 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les **brocolis** soient croquants ★. Pendant ce temps, préparez le bouillon pour l'**orzo**.



2 CUIRE L'ORZO

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez l'**orzo** et remuez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et 50 ml d'eau par personne par-dessus, couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** l'absorbe trop vite.



3 CUIRE LES LARDONS

Pendant ce temps, prélevez le zeste de **citron**. Coupez-le ensuite en deux, pressez une moitié et coupez l'autre en quartiers. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **lardons** sans beurre ni huile 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Ajoutez ½ cc de **jus de citron** par personne, mélangez bien et retirez la poêle du feu.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, dans un bol, cassez la moitié des **œufs** en ne gardant que les **jaunes**. Ajoutez-y le reste des **œufs** entiers (jaune et blanc) puis battez-les pour obtenir un mélange homogène. Prenez 3 cs par personne des œufs battus et mélangez-les au **pecorino râpé**. Ajoutez-y une généreuse quantité de poivre noir.



5 MÉLANGER L'ORZO

Retirez le wok du feu et mélangez vite les **lardons** à l'**orzo**. Ajoutez immédiatement le **mélange aux œufs et au fromage** et remuez soigneusement, mais le plus rapidement possible ★★. Il ne faut pas que les **œufs** prennent, mais qu'ils forment une belle **sauce** brillante s'accrochant à l'**orzo**.



6 SERVIR

Servez l'**orzo alla carbonara** et les **brocolis** rôtis. Arrosez et saupoudrez les **brocolis** de **jus** et de **zeste de citron** à votre guise. Accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

★★ **CONSEIL** : Il est important que la poêle soit hors du feu lorsque vous ajoutez le mélange aux œufs, faute de quoi ils cuiront. Mais veillez aussi à ce que l'**orzo** n'ait pas trop refroidi pour éviter que les œufs ne restent froids.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lardons (g) *	40	80	120	160	200	240
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	2	4	4	6	6
Pecorino râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3548 / 848	620 / 148
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	16,3	2,8
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	4,7	0,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	4,1	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

★ **CONSEIL** : Vous pouvez laisser les brocolis au four jusqu'à la formation de taches brunes foncées (juste avant de brûler). Elles les rendent encore plus savoureux et croquants. Surveillez la cuisson toutes les 5 minutes.

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