



# Orzo aux échalotes poelées

avec des champignons blonds et de la ricotta au citron

**VÉGÉ** 30 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Échalote



Champignons blonds



Citron jaune



Estragon et cerfeuil frais



Orzo



Ricotta



Pecorino râpé

**Ingrédients de base**  
Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, poivre et sel



## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol, essuie-tout, râpe

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds* (g)	125	250	375	500	625	750
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Estragon et cerfeuil frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Orzo (g 1)	85	170	250	335	420	505
Ricotta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Pecorino râpé* (g 7)	25	50	75	100	125	150
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	464 / 111
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	14,3	2,2
Glucides (g)	76	12
Dont sucres (g)	12,7	2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,3	0,5

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Préparer

Préparez le bouillon. Coupez les **échalotes** en huit dans le sens de la longueur. Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en tranches. Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Ciselez le **cerfeuil** et hachez grossièrement l'**estragon**.



### 4. Melanger la ricotta

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la **ricotta**, le **pecorino râpé** ainsi que ¼ cc de zeste et ½ cs de jus de **citron** par personne. Salez et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir.



### 2. Cuire les champignons

Dans la grande poêle faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites-y dorer les **échalotes** 16 à 18 minutes pour qu'elles ramollissent bien. Ajoutez les **champignons** à la poêle et faites-les sauter durant les 5 à 7 dernières minutes. Salez et poivrez.



### 5. Melanger le orzo

À la poêle contenant les **échalotes** et les **champignons** ajoutez le beurre, la moitié du **cerfeuil**, la moitié de la **ricotta** au **citron** et l'**orzo**, puis remuez bien.



### 3. Cuire l'orzo

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**orzo** à sec 1 minute. Ajoutez le bouillon, baissez le feu sur doux et, à couvert, laissez mijoter 12 minutes jusqu'à absorption totale. Égouttez, égarez et réservez-les sans couvercle.



### 6. Servir

Servez l'**orzo** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **ricotta** au **citron**. Parsemez du reste de **cerfeuil**, d'**estragon** et du reste de zeste de **citron** à votre guise (voir CONSEIL). Arrosez avec le reste de jus de **citron** à votre guise.

**CONSEIL :** L'estragon a un goût anisé que tout le monde n'apprécie pas. Avant de l'ajouter, goûtez.

**Bon appétit !**