



Orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin

Au thym frais



PECORINO

Le terme Pecorino désigne tous les fromages de brebis à pâte pressée. "Pecora" signifie d'ailleurs brebis en italien. Ce fromage est un peu plus corsé que le parmesan.



Oignon



Gousse d'ail



Brocolis *



Thym frais *



Pignons de pin



Orzo



Pecorino râpé *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Envolez-vous pour l'Italie avec cette recette d'orzo toute simple. Orzo signifie « orge » en italien, mais c'est en fait un type de pâtes sèches. Dans cette recette, vous allez l'associer au brocoli pour faire le plein de fibres. Le tout est agrémenté d'ingrédients chouchou de la cuisine méditerranéenne : des pignons de pin grillés et du pecorino.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Pour les brocolis, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles de thym des branches et émincez-les.



2 GRILLER

Chauffez le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les pignons de pin à sec. Réservez.



3 PRÉPARER L'ORZO

Chauffez l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez le thym et l'orzo, puis touillez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo boit trop vite.



4 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, faites cuire les brocolis 6 à 8 minutes à couvert, puis égouttez-les.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les brocolis et la moitié du pecorino à l'orzo, puis remuez jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'orzo sur les assiettes, parsemez de pignons de pin et du reste de pecorino.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Brocolis (g) *	250	400	650	800	1050	1200
Thym frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pecorino râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
* À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	550	700	900	1100
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	500 / 120
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,7	1,9
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	7,5	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

23) Céleri 25) Sésame

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 10 g de pignons de pin et à 25 g de pecorino par personne. Par portion, le plat compte alors 602 kcal : 23 g de lipides, 68 g de glucides, 11 g de fibres, 27 g de protéines et 3,1 g de sel.

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

CONSEIL : Pour plus de saveurs, ajoutez une cuillère à café de harissa ou de sambal.