



ORZO AUX CREVETTES À L'AIL ET AUX COURGETTES

Avec des herbes fraîches et des amandes effilées



CREVETTES

Pêchées dans les eaux tropicales, les crevettes Vannamei ou « à pattes blanches » ont un goût à la fois doux et délicat. Celles de votre box proviennent d'Asie.



Gousse d'ail



Échalote



Amandes effilées



Basilic frais ✨



Origan frais ✨



Courgette ✨



Orzo



Crevettes ✨

Total : 40-45 min.

Calorie-focus

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Family

Vous allez assaisonner les crevettes avec de l'ail, du basilic et de l'origan frais : autant de saveurs qui fusionnent dans cet orzo éminemment onctueux. Et pour une touche encore plus intéressante, vous ajoutez des amandes effilées qui apportent aussi un peu de croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et feuille d'aluminium.

Recette d'orzo aux crevettes à l'ail et aux courgettes : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**échalote** en demi-rondelles. Hachez finement les **amandes effilées**. Détachez les feuilles de **basilic** et d'**origan**, puis ciselez-les. Découpez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis taillez-la en dés.



2 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer la moitié de l'**huile d'olive** dans la casserole et faites revenir l'**orzo** 1 minute à feu moyen-doux★. Versez le bouillon par-dessus et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il l'absorbe trop vite.



3 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok et faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **crevettes**, la majeure partie des **amandes effilées** et des **herbes**, puis remuez 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



4 CUIRE LA COURGETTE

Retirez les **crevettes** du wok et réservez-les dans une feuille d'aluminium. Dans le même wok, faites revenir la **courgette** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis, à couvert, laissez mijoter 5 à 6 minutes à feu moyen-doux pour que la **courgette** reste un peu croquante.



5 ASSAISONNER

Ajoutez l'**orzo** au wok et réchauffez 1 minute à feu vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR ET GARNIR

Servez l'**orzo aux courgettes** avec les **crevettes** et garnissez avec le reste des **amandes effilées** et des **herbes**.

★**CONSEIL** : Pour cette recette, vous n'avez pas besoin de tout l'orzo fourni. Si vous souhaitez tout utiliser, ajoutez 175 ml de bouillon par personne. Mais sachez que le fait d'adapter les proportions réduit la concentration des saveurs du plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Origan frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Crevettes (g) 2) *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2213 / 529	411 / 98
Lipides total (g)	20	4
Dont saturés (g)	3,0	0,6
Glucides (g)	56	10
Dont sucres (g)	13,1	2,4
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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