



# ORZO À LA COURGE, AUX ÉPINARDS ET AU GRANA PADANO

Avec des noix de pécan et du thym frais



## NOIX DE PÉCAN

Comme toutes les noix, la noix de pécan possède de supers-pouvoirs. Ce fruit du pacanier, un arbre natif de la vallée du Mississippi, lutte contre les maladies cardiovasculaires et le diabète.



Thym frais ✨



Noix de pécan



Orzo



Dés de courge ✨



Épinards ✨



Grana padano ✨



Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 3 jours

Saviez-vous que la courge fait partie de la même famille que le melon ? Bien qu'ils diffèrent par leurs apparences, ces cucurbitacées ont de nombreux atouts santé communs. Ils sont pauvres en calories, riches en eau, en fibres et en vitamines. Pour vous faciliter la tâche, la courge est prédécoupée : sa peau épaisse nous garde souvent de nous y attaquer ! Avec l'orzo, le thym et le grana padano, vous obtenez un repas copieux et savoureux, idéal pour la rentrée.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Deux sauteuses avec couvercle et saladier.

Recette d'**orzo à la courge, aux épinards et au grana padano** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Hachez grossièrement les **noix de pécan**.



### 2 GRILLER

Faites chauffer une des sauteuses à feu vif et grillez les **noix de pécan** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez hors de la poêle.



### 3 CUIRE L'ORZO

Faites chauffer la moitié du beurre dans la même sauteuse, versez-y l'**orzo** et remuez 1 minute à feu moyen. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache.



### 4 CUIRE LA COURGE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans l'autre sauteuse et, à couvert, faites cuire les **dés de courge** et le **thym** avec 1 cs d'eau par personne pendant 4 à 6 minutes. Ajoutez la moitié des **épinards** et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit ★.



### 5 MÉLANGER

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant ½ cs d'huile d'olive et 1 cs de vinaigre de vin blanc par personne. Ajoutez le reste d'**épinards**, puis remuez. Incorporez la moitié du **grana padano** à l'**orzo**. Ajoutez ensuite la **courge**, puis remuez. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes. Garnissez avec le reste de **grana padano** et avec les **noix de pécan**. Accompagnez le tout de la **salade**.

★ **CONSEIL** : L'autre moitié des épinards est utilisée pour faire une salade verte. Si vous n'aimez pas les épinards crus, ajoutez-les tous à la sauteuse contenant l'orzo.

# 1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	40	50	60	70
Orzo (g) 1)	85	170	255	340	525	510
Dés de courge (g) 23) *	125	250	375	500	625	750
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Grana padano, râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	950
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3025 / 723	543 / 130
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	15,0	2,7
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	5,9	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	2,3	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 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 !