



Orzo aux épinards et tomates cerises

un plat italien onctueux et savoureux



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises ✨



Orzo



Amandes effilées



Paprika en poudre



Épinards ✨



Grana Padano râpé ✨

Total voor 2 personen :
30 min.



Végé



Facile



Calorie-focus

À consommer dans
les 3 jours



Familliale

Ce plat vous emmène tout droit en Italie. L'orzo ressemble au riz mais il appartient tout de même à la famille des pâtes. Et comme il ne s'aurait y avoir de pâtes sans fromage, aujourd'hui, vous accompagnerez ce plat de Grana Padano, un cousin germain du Parmesan. La durée d'affinage du Grana Padano est plus courte, ce qui le rend plus doux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse.

Recette d'orzo aux épinards et tomates cerises : c'est parti !



1 COUPER

Préparez le bouillon. Hachez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux.



2 FAIRE CUIRE L'ORZO

Dans une casserole avec couvercle, faites chauffer la moitié du beurre et revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajouter l'**orzo** et faire cuire 1 minute en remuant. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire à feu doux 10 à 12 minutes à couvert pour qu'il n'y ait plus de liquide. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'**orzo** s'assèche.



3 FAIRE CUIRE LES TOMATES CERISES

Entre temps, faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen et faites-y griller les **amandes effilées**, sans beurre ou huile, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et faites-y cuire 3 minutes les **tomates cerises** avec du **paprika** en poudre fumé à feu moyen-vif.



4 FAIRE CUIRE LES ÉPINARDS

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la poêle et laissez-les diminuer en remuant. Salez et poivrez et faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif.



5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié du **Grana Padano râpé** à l'**orzo** et laissez-le fondre en remuant. Ajouter l'**orzo** aux légumes et faites cuire encore 1 minute.



6 SERVEREN

Disposez l'**orzo** dans les assiettes et garnissez avec les **amandes effilées** et le **Grana Padano** restant.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Les épinards sont riches en calcium. La quantité de calcium contenue dans les épinards que vous utilisez par personne aujourd'hui correspond quasiment à celle d'un verre de lait.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légumes. Il est ainsi riche en fer, magnésium, calcium, vitamine A et C.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|--------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Échalote(pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomates cerises (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Orzo (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Amandes effilées (g) 8) 19) 25) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Paprika en poudre (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Épinards (g) 23) * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| 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 | 1050 |
| Beurre (cs) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivre et sel | à votre goût | | | | | |

* conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | PAR 100 g |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2492 / 596 | 404 / 97 |
| Lipides (g) | 20 | 3 |
| Dont saturés (g) | 10,0 | 1,6 |
| Glucides (g) | 72 | 12 |
| Dont sucres (g) | 10,2 | 1,7 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 26 | 4 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri 25) Graines de sésame

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

