



Risotto d'orzo aux champignons

Assaisonné de fromage aux fines herbes et de basilic frais



Échalote



Gousse d'ail



Basilic frais *



Oignons nouveaux *



Orzo



Graines de courge



Mélange de champignons prédécoupés *



Dés de fromage aux herbes *

Total : 20-25 min.

Calorie-focus

Facile

Végé

À consommer dans les 5 jours

Le risotto est peut-être perçu comme un plat long à préparer, mais aujourd'hui ce n'est pas le cas ! Vous allez utiliser de l'orzo, un type de pâtes qui ressemble au riz. Il cuit donc plus vite, mais sera onctueux que le risotto auquel vous êtes habitué. Et le fromage aux fines herbes apporte au plat encore plus de fondant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et poêle.

Recette de **risotto d'orzo aux champignons** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3). Émincez l'**échalote** et l'**ail**. Ciselez les feuilles de **basilic** et taillez les **oignons nouveaux** en rondelles.



2 FAIRE REVENIR

Dans la casserole, faites chauffer la moitié du beurre pour y faire revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute.



3 CUIRE L'ORZO

Versez le bouillon sur l'**orzo** et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau s'il l'absorbe trop vite.



4 GRILLER LES GRAINES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



5 PRÉPARER LE RISOTTO

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle et faites-y cuire les **champignons** et les **oignons nouveaux** ★ 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons**, les **oignons nouveaux** et la moitié du **fromage aux fines herbes** à l'**orzo**, puis remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes. Parsemez de **graines de courge** et garnissez avec le reste de **fromage aux fines herbes** et le **basilic**.

★ **CONSEIL** : Pour plus de croquant, ajoutez la moitié des oignons nouveaux à la poêle et utilisez le reste pour garnir le plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Mélange de champignons prédécoupés (g) *	175	350	525	700	875	1050
Dés de fromage aux herbes (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	453 / 108
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	13,4	2,3
Glucides (g)	66	12
Dont sucres (g)	6,8	1,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	2,7	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).

SEMAINE 15 | 2019