



Risotto d'orzo aux champignons

Avec des noix et du parmesan



SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Oignon



Oignons jeunes *



Champignons blancs *



Noix



Orzo



Bloc de Parmigiano Reggiano *

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

L'orzo est un type de pâtes dont la forme rappelle beaucoup le riz. Il se prête donc très bien à la préparation d'un risotto fondant. Très peu caloriques, les champignons sont plus riches en protéines que la plupart des autres légumes frais. Ils apportent également de très nombreux minéraux et vitamines.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe et poêle.

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



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour l'orzo. Émincez l'**oignon** et taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers.



2 HACHER ET RÂPER

Concassez les **noix** ★ et râpez grossièrement le **Parmigiano Reggiano**.

★ **CONSEIL** : Pour plus de saveur, vous pouvez faire griller les noix à sec à l'étape 2. Utilisez la même poêle qu'à l'étape 4.



3 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**orzo** et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant. Versez le bouillon par-dessus 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 À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et saisissez-y les **champignons blonds** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **oignons jeunes** et poursuivez la cuisson 1 minute ★★. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Les oignons jeunes sont ajoutés aux champignons assez tard afin de conserver leur piquant. Si vous les préférez plus doux, faites-les cuire avec les champignons dès le départ.



5 MÉLANGER

Ajoutez ensuite les **champignons blonds** et les **oignons jeunes** ainsi que la moitié du **Parmigiano Reggiano** à l'**orzo**, puis réchauffez 2 minutes en remuant.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec les **noix** et le **Parmigiano Reggiano**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Noix (g 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g 1)	85	170	250	335	420	500
Bloc de Parmigiano Reggiano (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2816 / 673	532 / 127
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	11,7	2,2
Glucides (g)	67	13
Dont sucres (g)	6,2	1,2
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

🚫 **CONSEIL** Si vous surveillez votre apport calorique, supprimez les noix du plat, qui compte alors 567 kcal : 22 g de lipides, 66 g de glucides, 23 g de protéines et 7 g de fibres. Vous pouvez les manger le lendemain comme en-cas, par exemple.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 17 | 2018

