



Risotto d'orzo aux champignons

Garni de noix et de parmigiano reggiano



Oignon



Oignons nouveaux *



Champignons blancs *



Courgette *



Orzo



Noix



Parmigiano reggiano *

 Total : 25-30 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

L'orzo est un type de pâtes qui rappelle beaucoup le riz de par sa forme ovale. Il se prête donc très bien à la préparation d'un risotto fondant. Le plat est assaisonné avec du parmesan, un fromage au lait de vache relevé originaire de la région de Parme, en Italie.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 poêles, essuie-tout et râpe.

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 nouveaux** en fines rondelles. Nettoyez les **champignons blonds** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Taillez la **courgette** en quarts.



2 PRÉPARER L'ORZO

Faites chauffer le beurre dans la casserole 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** l'absorbe trop vite. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **noix** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



4 HACHER ET RÂPER

Pendant ce temps, concassez les **noix** et râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**.



5 MÉLANGER

Ajoutez ensuite les **champignons blonds**, la **courgette** et les **oignons nouveaux** ainsi que la moitié du **parmigiano reggiano** à l'**orzo**, puis réchauffez 2 minutes en remuant.



3 CUIRE À LA POÊLE

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

★ **CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas le côté piquant des oignons nouveaux, ajoutez-les en même temps que les champignons et la courgette.



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 nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Noix (g) 8) 19) 25)	15	30	45	60	75	90
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
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	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3031 / 725	431 / 103
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	11,4	1,6
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	16,4	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,3	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 350 grammes de légumes par personne.

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



SEMAINE 20 | 2019 