



Risotto d'orzo aux champignons

Garni de noix et de fromage italien



Oignon



Oignons nouveaux *



Champignons blonds *



Courgette *



Orzo



Noix concassées



Fromage italien râpé *

 Total : 30 min.

 Veggie

 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

Essuie-tout, casserole avec couvercle et 2 poêles.

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 dans le sens de la longueur, puis en dés.



2 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. 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.



3 CUIRE À LA POÊLE

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



4 GRILLER LES NOIX

Pendant ce temps, faites chauffer l'autre poêle à feu vif et faites dorer les **noix** à sec. Réservez-les hors de la poêle.



5 MÉLANGER

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



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le avec les **noix** et le reste du **fromage italien**.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, les oignons nouveaux sont ajoutés aux champignons assez tard afin qu'ils conservent leur piquant. Pour qu'ils soient plus doux, faites-les cuire avec les champignons et la courgette dès le départ.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 350 grammes de légumes par personne. De plus, les champignons, les courgettes et le fromage italien le rendent riche en vitamine B2, nécessaire pour maintenir votre niveau d'énergie.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Oignons nouveaux (pc) ✳	2	4	6	8	10	12
Champignons blonds (g) ✳	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc) ✳	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Fromage mi-vieux 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)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel	Au goût					

✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3169 / 758	447 / 107
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	11,9	1,7
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	16,6	2,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,3	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri
 25) Sésame

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

