



## Risotto d'orzo et boulettes de poulet aux herbes italiennes en extra

Préparé avec des champignons, des noix et du fromage italien



# HELLO EXTRA

Dégustez des **boulettes de poulet aux herbes italiennes en extra.**



Oignon



Oignons nouveaux \*



Champignons blonds \*



Courgette \*



Orzo



Noix concassées



Fromage italien râpé \*



Boulettes de poulet aux herbes italiennes \*

 Total : **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. L'Italie s'invite dans votre cuisine : nous avons déjà assaisonné les boulettes de poulet que vous utilisez avec des saveurs italiennes !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Essuie-tout, casserole avec couvercle et 2 poêles.

Recette de **Risotto d'orzo et boulettes de poulet aux herbes italiennes en extra** : 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.



### 4 GRILLER LES NOIX

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



### 2 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre 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.



### 5 MÉLANGER

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

★**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.



### 3 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites revenir les **boulettes de poulet** pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elle soient bien cuites.



### 6 SERVIR

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

★**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
Boulettes de poulet aux herbes italiennes (pc) *	3	6	9	12	15	18
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 de tournesol (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)	4148 / 992	497 / 119
Lipides total (g)	52	6
Dont saturés (g)	15,3	1,8
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	16,6	2,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	49	6
Sel (g)	2,6	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.

