



Risotto d'orzo aux champignons

garni de noix et de fromage italien

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Oignon nouveau



Champignons



Courgette



Orzo



Noix concassées



Fromage italien râpé

Ingrédients de base
Bouillon de légumes, beurre, huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, Poêle, Essuie-tout, Poêle, Essuie-tout

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau (pc)	2	4	6	8	10	12
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Noix concassées (g) 19) 8) 25)	20	40	60	80	100	120
Fromage italien 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	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1678 / 401	323 / 77
Lipides total (g)	2	0
Dont saturés (g)	0,3	0,1
Glucides (g)	74	14
Dont sucres (g)	15,7	3,0
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,0	0,0

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

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.

Contact

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



1. Préparer

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Émincez l'**oignon** et taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Nettoyez les **champignons** 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 avec couvercle, faites chauffer ½ cs beurre à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez l'**orzo** et faites-le revenir 1 minute. 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 ½ cs d'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 (voir CONSEIL). Salez et poivrez.

CONSEIL : 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.



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**, 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**.

Bon appétit !