



Feta au four à l'orzo

Avec de la tapenade de tomates et du poivron jaune rôti



FETA

Ce fromage de brebis traditionnel est une fierté nationale pour les Grecs qui en mangent chacun en moyenne 10 kilos par an.



Poivron jaune ✨



Courgette ✨



Orzo



Feta ✨



Tapenade de tomates ✨



Basilic frais ✨

Total : 35-40 min. Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Envolez-vous pour la Grèce où le régime méditerranéen est le reflet du mode des habitants. Reconnu par l'UNESCO, ce régime est réputé pour préserver la santé. Au menu : des légumes gorgés de soleil, des céréales, de l'huile d'olive, des fromages de brebis et de chèvre... Cette recette demande peu de travail car hormis l'orzo, les ingrédients sont cuits au four.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et casserole avec couvercle.

Recette de **feta au four à l'orzo** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 210 degrés et portez 200 ml d'eau par personne à ébullition. Taillez le **poivron jaune** en épaisses lanières. Coupez la **courgette** en demi-rondelles de 1 cm.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Sur une moitié de la plaque, mélangez le **poivron**, la moitié de l'huile d'olive, le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez. Sur l'autre moitié, mélangez la **courgette**, le reste d'huile d'olive et de vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez ★. Enfourez 12 à 15 minutes.



4 CUIRE LA FETA

Pendant ce temps, enduisez le dessus de la **feta** de ½ cs de **tapenade de tomates** par personne et par bloc. Enfourez avec le **poivron** et la **courgette** et faites cuire le tout 6 à 8 minutes de plus.



5 MÉLANGER L'ORZO

Pendant ce temps, ciselez les feuilles de **basilic** en lanières. Incorporez ensuite à l'**orzo** la **courgette**, le vinaigre de vin blanc, le reste de **tapenade de tomates** et la moitié du **basilic**.



3 CUIRE L'ORZO

Pendant ce temps, chauffez la casserole à feu moyen-vif, puis faites griller l'**orzo** à sec 1 minute. Versez l'eau bouillante, émincez ¼ de cube de bouillon par personne dessus. Puis faites cuire l'**orzo** 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** boit trop vite.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes et disposez la **feta** par-dessus. Accompagnez du **poivron** et parsemez du reste de **basilic**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Feta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Tapenade de tomates (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36

*À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3598 / 860	523 / 128
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	18,5	2,7
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	16,6	2,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	4,6	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de trois personnes ou que votre plaque est plutôt petite, utilisez-en plusieurs pour rôtir les légumes.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !