



ORGE MONDÉ AUX COURGETTES GRILLÉES

Avec de la feta et des amandes



AMANDES

L'amande est l'une des noix les plus saines. Elle contient par exemple beaucoup de vitamine E et est riche en magnésium. En fait, il ne s'agit pas d'une noix, mais de la graine de l'amandier.



Courgette



Mini-tomates Roma



Thym frais ✨



Oignons de printemps ✨



Amandes



Orge mondé



Feta ✨

Total : 30-35 min.

Quick & Easy

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Veggie

L'orge mondé est un ingrédient particulier : il s'agit de la variante complète de l'orge perlé. On parle d'orge « mondé » lorsqu'on lui a retiré ses enveloppes externes et que les grains sont plus ronds. C'est un produit polyvalent facile à associer — en l'occurrence avec de la feta et des légumes grillés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four recouvert de papier sulfurisé, casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'**orge mondé aux courgettes grillées** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez le bouillon. Taillez la **courgette** en rondelles de 1 cm, puis en dés. Coupez les **mini-tomates Roma** en deux. Détachez les **feuilles de thym** des brins, taillez les **oignons de printemps** en fines rondelles et concassez les **amandes**.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé, mélangez la **courgette**, la **tomate** et la moitié du **thym** à l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 20 minutes.



3 CUIRE L'ORGE MONDÉ

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la casserole et faites cuire l'**orge mondé** et le reste du **thym** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 20 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ajoutez les **oignons de printemps** à mi-cuisson, puis remuez bien. Au besoin, ajoutez un peu d'eau pour éviter que la préparation ne colle au fond de la casserole.



4 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites griller les **amandes** dans la poêle 2 minutes à feu moyen-vif à sec (voir conseil).



5 ASSAISONNER

Émiettez la **feta** et incorporez-en la moitié à l'**orge mondé**. Ajoutez la moitié des **légumes** rôtis avec leur eau de cuisson. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orge mondé** sur les assiettes. Disposez le reste des **légumes** par-dessus, puis garnissez avec les **amandes** et le reste de **feta**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez toutes les amandes grillées et utilisez tout l'orge mondé. Pensez toutefois à ajouter 50 ml de bouillon par personne lors de la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g)	150	300	450	600	750	900
Thym frais (branches) 23) *	1	2	3	4	5	6
Oignons de printemps (pc) *	1	2	3	4	5	6
Amandes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Orge mondé (g) 1) 25)	60	120	180	240	300	360
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2431 / 581	422 / 101
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	11,9	2,1
Glucides (g)	63	11
Dont sucres (g)	13,3	2,3
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	2,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix

23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 27 | 2017

