



Orzo aux crevettes et au fenouil

Avec du provolone



ORZO

Cette variété de petites pâtes ressemble fortement à des grains de riz. C'est un substitut parfait dans un risotto.



Oignon



Gousse d'ail



Fenouil ✨



Orzo



Thym



Crevettes ✨



Copeaux de provolone ✨

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Family

L'orzo est un type de pâtes que mangeaient les gladiateurs à l'époque de l'Empire romain. De nos jours, il est couramment utilisé dans la cuisine italienne, grecque et arabe. Mais restons en Italie et l'agrémentons-le d'un fromage local : le provolone. Buon appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **orzo aux crevettes et au fenouil** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **fenouil** en quartiers, ôtez le cœur dur et émincez en dés de 1 cm. Ciselez les fanes et réservez-les pour la garniture.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la casserole, chauffez le beurre pour y faire revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le **fenouil**, l'**orzo** et le **thym**, puis laissez cuire 1 à 2 minutes.



3 PRÉPARER L'ORZO

Versez le bouillon sur l'**orzo** et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-vif, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si la préparation devient trop sèche★.

★**CONSEIL** : L'orzo peut s'assécher rapidement : surveillez bien la casserole !



4 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans la poêle et faites-y saisir les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Retirez-les de la poêle et maintenez-les au chaud dans une feuille d'aluminium.



5 ASSAISONNER

Ajoutez le jus de cuisson des **crevettes** à l'**orzo** et mélangez bien. Ajoutez le **provolone** et laissez fondre en remuant. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes, disposez les **crevettes** par-dessus et garnissez avec les fanes de **fenouil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Crevettes (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Provolone en copeaux (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
* À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	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)	2548 / 609	408 / 98
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	12,6	2,0
Glucides (g)	69	11
Dont sucres (g)	9,7	1,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	3,5	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 2) Crustacés 7) Lait/lactose

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