



# Orzo au chou-fleur et aux bimis grillés

Avec du thym citron frais et des amandes effilées



## THYM CITRON

Appelée également verveine des Indes, cette herbe extrêmement aromatique s'incorpore dans les mets salés comme sucrés. Comme son nom l'indique, elle donne un goût frais citronné à vos préparations.



Thym citron frais ✨



Chou-fleur ✨



Bimi ✨



Oignon



Gousse d'ail



Amandes effilées



Orzo



Parmigiano Reggiano en copeaux ✨

Total : 30-35 min. Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Opération séduction pour ce légume souvent mal aimé ! Excellent pour la santé, le chou-fleur est délicieux rôti, quand il prend de jolies couleurs pour vous en mettre plein la vue. Celui-ci est accompagné de l'amande et de thym citronné pour gagner en croquant et en fraîcheur.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle et couvercle et casserole.

Recette d'**orzo au chou-fleur et aux bimis grillés** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Détachez les feuilles de **thym citron** des brins. Pesez la bonne quantité de **chou-fleur**, coupez le bouquet en toutes petites fleurettes et le trognon en dés ★. Coupez les **bimis** en deux. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



### 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez l'**ail**, le **thym citron**, le **chou-fleur**, les **bimis** et 3 cs d'eau par personne, puis faites cuire 18 à 22 minutes à couvert ★★. Mélangez de temps à autre pour éviter que les **légumes** n'attachent.



### 3 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **amandes effilées** à sec 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez hors de la poêle.



### 4 PRÉPARER L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**orzo**, remuez jusqu'à ce que tous les grains soient recouverts de beurre, puis mouillez avec le bouillon. Couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** boit trop vite.

★**CONSEIL** : Plus les fleurettes sont taillées petit, plus elles seront croquantes et plus elles cuiront vite.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez la moitié du **Parmigiano Reggiano** à l'**orzo** et laissez-le fondre en remuant. Salez et poivrez ★★★.

★★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi rôtir les légumes au four. Préchauffez-le à 200 degrés et disposez le chou-fleur, les bimis, l'ail et le thym citron sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits et croquants.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo** sur les assiettes, disposez le **chou-fleur** et le **thym** par-dessus, puis garnissez avec les **bimis**, les **amandes effilées** et le reste de **Parmigiano Reggiano**.

★★★**CONSEIL** : Si vous aimez la fraîcheur et l'acidité, goûtez le plat après l'assaisonnement, puis ajoutez éventuellement ½ à 1 cc de vinaigre de vin blanc par personne.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym citron frais (brins) 23) *	10	15	20	25	30	35
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Bimi (g) *	50	100	150	200	250	300
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	395	450
Parmigiano Reggiano en copeaux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
*À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1025
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3059 / 731	555 / 133
Lipides total (g)	36	7
Dont saturés (g)	14,1	2,6
Glucides (g)	70	13
Dont sucres (g)	8,6	1,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	2,0	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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