



# Orzo au chou-fleur et aux bimis grillés

Avec du thym citron frais et des amandes effilées



## BIMI

Le bimi, aussi appelé broccolini, est issu du croisement naturel entre le brocoli classique et le brocoli chinois. Son goût légèrement sucré adoucit la saveur des mets piquants.



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 lorsqu'il est rôti et plus particulièrement quand il prend de jolies couleurs. Celui-ci est accompagné d'amandes et de thym citron 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'accrochent.



### 3 GRILLER LES AMANDES

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **amandes effilées** à sec 3 à 4 minutes. 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 arrosez 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** s'assèche.

★**CONSEIL** : Plus les fleurettes sont taillées petites, plus elles seront croquantes et 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. Ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfournez 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) Céléri 25) Sésame

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