



Orzo au chou-fleur et aux bimis grillés

Garni de thym citron frais et d'amandes effilées



Thym citron frais ✨



Chou-fleur ✨



Bimi ✨



Oignon



Gousse d'ail



Amandes effilées



Orzo



Parmigiano Reggiano en copeaux ✨

Total : 30-35 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 5 jours

Le chou-fleur est très bon pour la santé ! De plus, vous pouvez le préparer de différentes manières : vous pouvez faire du couscous de chou-fleur, ou bien, comme dans cette recette-ci, le faire brunir à la sauteuse. Les fleurettes deviennent délicieusement croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur. Vous obtiendrez un goût de noisette, ce qui s'associe très bien avec les amandes.

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

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 4). Détachez les feuilles de **thym citron** des brins. Pesez la bonne quantité de **chou-fleur**, coupez le bouquet en fleurettes et la tige en cubes. Coupez les **bimis** en deux. Émincez l'**oignon** et l'**ail**.



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-les 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 déglacez 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**, 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 (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Bimi (g) *	50	100	150	200	250	300
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
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) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).