



Risotto d'orzo aux champignons avec une escalope de veau en extra garni de noix et de fromage italien

HELLOEXTRA 35 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Oignon nouveau



Champignons



Courgette



Orzo



Noix concassées



Fromage italien râpé



Escalope de veau

Ingrédients de base
Bouillon de légumes, beurre, huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, essuie-tout

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon nouveau (pc)	2	4	6	8	10	12
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Noix concassées (g)	20	40	60	80	100	120
Fromage italien râpé* (g)	25	50	75	100	125	150
Escalope de veau* (pc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1678 / 401	262 / 63
Lipides total (g)	2	0
Dont saturés (g)	0,3	0,1
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	15,7	2,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,0	0,0

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten



1. Préparer

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Émincez l'**oignon** et taillez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout, puis coupez-les en quartiers. Taillez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés.



2. Préparer l'orzo

Dans une casserole avec couvercle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. Ajoutez l'**orzo** et faites-le revenir 1 minute. Versez le bouillon par-dessus et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** l'absorbe trop vite.



3. Cuire à la poêle

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et faites revenir la **courgette** et les **champignons** 4 à 6 minutes. Ajoutez les **oignons nouveaux** et poursuivez la cuisson 1 minute (voir CONSEIL). Salez et poivrez.

CONSEIL : Les oignons nouveaux sont ajoutés aux champignons assez tard afin qu'ils conservent leur piquant. Pour qu'ils soient plus doux, faites-les cuire avec les champignons et la courgette.



4. Griller les noix

Pendant ce temps, faites chauffer une autre poêle à feu vif et faites dorer les **noix** à sec. Réservez-les hors de la poêle. Ajoutez ensuite les **champignons**, la **courgette**, les **oignons nouveaux** et la moitié du fromage italien à l'**orzo**, puis faites réchauffer le tout 2 minutes en remuant.



5. Mengen

Salez et poivrez l'**escalope de veau**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une poêle et saisissez l'**escalope de veau** 1 minute par côté. Baissez le feu et faites-la cuire encore 2 minutes par côté.



6. Servir

Servez le **risotto** sur les assiettes, garnissez des **noix** et du reste du **fromage italien**. Servez avec l'**escalope** de veau.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.