



ORZO À LA GREQUE AU POULET ET FETA

Avec du thym citron frais



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge pointu ✨



Thym citron frais ✨



Orzo



Émincé de poulet à la méditerranéenne ✨



Tomates-cerises colorées ✨



Feta ✨

 Total : 25-30 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Orzo est le mot italien pour orge, pourtant il est fabriqué à partir de semoule de blé dur. En général, la semoule de blé dur est utilisée pour faire des puddings ou bien pour le couscous. Le thym citron vient donner de la fraîcheur à ce plat - comme son nom l'indique, cette herbe a un goût citronné.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole et wok ou poêle avec couvercle.

Recette de : **orzo à la grecque au poulet et feta** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour l'**orzo**. Hachez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez le **poivron rouge** en deux dans le sens de la longueur et coupez-le en fines lanières. Détachez les feuilles des brins du **thym citron**.



4 ÉMIETTER LA FETA

Pendant ce temps, émiettez la **feta**.



2 CUIRE L'ORZO

Dans une casserole faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et faites-y revenir l'**orzo** 1 minute à feu moyen. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire à couvert à feu doux 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement. Ajoutez de l'eau si l'**orzo** s'assèche.



5 MÉLANGER

Ajoutez le vinaigre de vin blanc au wok (ou poêle) et poursuivez la cuisson sans couvercle encore 1 minute à feu vif. Ajoutez ensuite la moitié du **mélange de poulet et légumes** à l'**orzo**, mélangez bien et assaisonnez au goût avec du poivre et du sel.



3 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, dans un wok ou une poêle faites chauffer le reste de l'huile d'olive et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** à feu moyen 1 minute. Ajoutez le **poulet**, le **poivron rouge**, les tomates-**cerises** et le **thym citron** et faites cuire le tout à couvert 7 à 8 minutes. Salez et poivrez. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez l'**orzo** avec le reste du **mélange de poulet et légumes**. Garnissez avec la **feta**.

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
Poivron rouge pointu(st) *	½	1	1½	2	2½	3
Thym citron frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Émincé de poulet à la méditerranéenne (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates-cerises colorées (g) *	150	300	450	600	750	900
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Sel et poivre Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3098 / 741	461 / 110
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	8,3	1,2
Glucides (g)	74	11
Dont sucres (g)	14,5	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	3,1	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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