



Orzo italien au haché de bœuf épicé

servi avec une sauce tomate onctueuse et des légumes

FAMILIALE **RAPIDO** 25 min. • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Piment



Oignon



Gousse d'ai



Orzo



Concentré tomates



Viande de boeuf haché épicée



Mélange de légumes asiatiques



Mascarpone



Parmigiano reggiano

Ingrédients de base

Beurre, vinaigre balsamique noir, bouillon de légumes, 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, grand wok ou sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Viande de boeuf haché épicé* (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes asiatiques* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Mascarpone* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano reggiano, râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75
Piment rouge* (pc)	½	¾	1	1½	1¾	2¼
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Poivre et sel						À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3830/916	541/129
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	22	3,1
Glucides (g)	79	11
Dont sucres (g)	17,3	2,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	48	7
Sel (g)	2,6	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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



1. Préparer le bouillon

Préparer le bouillon dans une casserole avec couvercle pour l'**orzo**.



2. Couper les aromates

Épépinez le **piment rouge** et coupez-le finement. Hachez l'**oignon** et écrasez ou émincez l'**ail**.



3. Cuire l'orzo

Ajoutez l'**orzo** à la casserole et faites-le cuire à couvert 8 à 9 minutes à feu doux. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si l'**orzo** devient trop sec. Laissez évaporer sans couvercle et égrainez avec une fourchette.



4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans un grand wok ou une sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu doux (voir CONSEIL). Ajoutez la sauce **tomates** et la **viande hachée** et faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif en émiettant. Ajoutez le **mélange de légumes** et faites cuire à couvert 7 minutes à feu moyen.



5. Assaisonner

Mélangez ensuite le **mascarpone** à la **viande hachée**, laissez cuire la sauce 1 minute, assaisonnez avec du sel et du poivre et ajoutez le vinaigre balsamique.



6. Servir

Servez l'**orzo** sur les assiettes, versez la sauce dessus et garnissez de **parmigiano râpé**.

Bon appétit !

CONSEIL : *S'il y a des enfants à table qui n'aiment pas manger épicé, utilisez moins de piment rouge.*