

# Pétoncles au citron et aux câpres

avec orzo à la ciboulette

De luxe

35 minutes



Pétoncles de mer



Citron



Orzo



Tomates cerises  
anciennes



Pois sucrés



Ciboulette



Parmesan, râpé  
grossièrement



Câpres



Concentré de  
bouillon de légumes



Purée d'ail

BONJOUR PÉTONCLES

*Un petit tour à la poêle et ce délicieux mollusque aux saveurs douces, salines et beurrées prend une texture parfaitement tendre!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles de mer	227 g	454 g
Citron	1	2
Orzo	170 g	340 g
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Câpres	30 g	60 g
Concentré de bouillon de légumes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en **quartiers**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Rincer les **pétoncles**, puis les avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible.
- **Saler** et **poivrer**.



## Saisir les pétoncles

- Lorsque l'**orzo** sera presque cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**. Cuire pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés.
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Les pétoncles finiront de cuire à l'étape 5.)



## Commencer l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** de cuisson, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Badigeonner les pétoncles

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, les **câpres** et le **reste** de la **purée d'ail**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Remettre les **pétoncles** dans la poêle. À l'aide d'une cuillère, badigeonner les **pétoncles** de **sauce au beurre citronnée** aux câpres de 2 à 3 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient entièrement cuits.



## Rôtir les légumes

- Entre-temps, ajouter sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin les **pois sucrés**, les **tomates** et la **moitié** de la **purée d'ail**, puis arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer l'orzo et servir

- Ajouter à l'**orzo** l'**eau de cuisson réservée**, le **concentré de bouillon**, le **parmesan**, la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**orzo**, les **légumes rôtis** et les **pétoncles** dans les assiettes.
- Napper les **pétoncles** de la **sauce de cuisson citronnée au beurre et aux câpres**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!