



SALADE D'ORZO TIÈDE À LA MÉDITERRANÉENNE

avec pois chiches croquants et bocconcini mariné

VÉGÉ



BONJOUR ORZO

Ne vous méprenez pas : il a peut-être la forme du riz, mais l'orzo est bel et bien une pâte alimentaire!

TEMPS: 30 MIN



Orzo



Brocoli,
en fleurons



Fromage
bocconcini



Basilic



Pois chiches



Mélange d'épices
méditerranéen



Tomates séchées



Citron



Ail



Oignon rouge,
haché

SORTEZ

- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Plaque à cuisson
- Zesteur
- Passoire
- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Petit bol
- Huile d'olive ou de canola
- Fouet

INGRÉDIENTS

	2 pers	4 pers
• Orzo 1	$\frac{3}{4}$ tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse
• Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
• Fromage bocconcini 2	100 g	200 g
• Basilic	7 g	14 g
• Pois chiches	1 boîte	2 boîtes
• Mélange d'épices méditerranéen	$\frac{1}{2}$ c. à table	1 c. à table
• Tomates séchées	28 g	56 g
• Citron	1	2
• Ail	6 g	12 g
• Oignon rouge, haché	56 g	113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

0 Fish/Poisson	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour rôtir les pois chiches). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES POIS
Laver et sécher tous les aliments.* Égoutter et rincer les **pois chiches**. Sur une plaque à cuisson, arroser les **pois chiches** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **$\frac{1}{2}$ c. à table** d'**épices méditerranéennes** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 20 à 22 min.



4 MARINER LE FROMAGE
Entre-temps, couper le **bocconcini** en quatre. Dans un petit bol, fouetter le **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **basilic émincé** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Ajouter le **bocconcini** et mélanger pour couvrir. Réserver.



2 PRÉPARATION
Entre-temps, dans une grande casserole, ajouter **12 tasses** d'**eau chaude** et **2 c. à thé** de **sel** (**NOTE**: utiliser les mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement les **tomates séchées**. Émincer **la moitié** du **basilic**.



5 CUIRE LE BROCOLI
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et le **brocoli**. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, de 4 à 5 min. Ajouter l'**ail** et les **tomates**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**. Entre-temps, retirer le **bocconcini** de sa **marinade** et réserver dans une assiette.



3 CUIRE L'ORZO
Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 10 à 12 min. Lorsque l'**orzo** est tendre, l'égoutter.



6 FINIR ET SERVIR
Retirer la poêle du feu et ajouter l'**orzo** et les **pois chiches** au **mélange de brocoli**. Incorporer la **marinade**. Répartir la **salade d'orzo** dans les assiettes. Garnir de **basilic** et de **bocconcini mariné**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

CITRONNÉ!

Le citron donne un peu de vivacité à cette salade de pâtes!