



SAUCISSES ITALIENNES POÊLÉES

avec succotash aux légumes



BONJOUR ORZO

Une pâte alimentaire ayant la forme d'un grain de riz

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 790



Saucisses italiennes douces, avec boyau



Poivron rouge



Mais en grains



Edamame



Oignon rouge, haché



Persil



Concentré de bouillon de légumes



Orzo



Citron

SORTEZ

- Grande poêle antiadhésive
- Zesteur
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

INGRÉDIENTS

4 pers

- Saucisses italiennes douces, avec boyau 500 g
- Poivron rouge 190 g
- Maïs en grains 113 g
- Edamame 9 85 g
- Oignon rouge, haché 113 g
- Persil 10 g
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Orzo 1 ¾ tasse
- Citron 1

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

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

En cuisine, « noircir » signifie brûler la surface d'une viande ou d'un légume. Cette technique fonctionne mieux dans une poêle sèche, sans huile.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, épépiner, puis couper les **poivrons** en cubes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser **la moitié** du **citron**. Couper **le reste** du **citron** en quartier.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter les **oignons**, les **poivrons** et le **maïs**. Ne pas remuer. Ajouter les **saucisses** par-dessus les **légumes**. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les **légumes** « noircissent » (deviennent brun foncé) et que les **saucisses** soient entièrement cuites, de 6 à 8 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F.***) Transférer les **saucisses** sur une planche à découper.



2 CUIRE L'ORZO

Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, de 10 à 12 min.



5 ASSEMBLER L'ORZO

Entre-temps, égoutter l'**orzo** lorsqu'il a fini de cuire, puis remettre dans la même casserole. Ajouter le **concentré de bouillon** et bien mélanger. Ajouter les **légumes noircis**, les **edamames**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **la moitié** du **persil** et **2 c. à table d'huile**. Bien mélanger, puis **saler et poivrer**.



3 CUIRE LES SAUCISSES

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis les **saucisses**. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min par côté. Réserver les **saucisses** dans une assiette. (Les saucisses n'ont pas besoin d'être entièrement cuites à cette étape-ci!)



6 FINIR ET SERVIR

Trancher les **saucisses**. Répartir l'**orzo aux légumes** dans les assiettes. Garnir de **saucisses**. Saupoudrer du **reste de persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

SUCCULENT!

Ce plat débordant de légumes est une véritable fête pour les papilles gustatives!