



Orzo à la sicilienne au poulet haché et aux raisins secs

Avec du brocoli, du pecorino et des pignons de pin



Oignon rouge



Gousse d'ail



Brocoli ✱



Orzo



Raisins secs



Pignons de pin



Poulet haché épicé à l'italienne ✱



Pecorino râpé ✱

Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

Caloriefocus

Le pecorino est un fromage de brebis italien à pâte dure. Le nom du fromage vient du mot italien désignant le mouton: pecora. Le fromage est salé régulièrement pendant la préparation, ce qui donne un bon goût salé prononcé. Les raisins secs de ce plat sont un bon exemple des influences arabes dans la cuisine sicilienne, leur goût sucré s'accorde très bien avec le fromage salé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, casserole et wok ou sauteuse.

Recette d'orzo sicilien au poulet haché et aux raisins secs : c'est parti !



1 ÉMINCER LES CONDIMENTS

Pour l'orzo et le brocoli, préparez le bouillon dans une casserole. Émincez l'oignon rouge et écrasez l'ail (ou hachez-le finement).



2 COUPER LE BROCOLI

Coupez les bouquets de brocoli en fleurettes et les tiges en morceaux.



3 CUIRE À L'EAU

Dans la casserole, faites cuire les brocolis et l'orzo 8 minutes à couvert. Ajoutez les raisins secs à mi-cuisson. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LE POULET HACHÉ

Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon rouge, l'ail et les pignons de pin 2 minutes à feu doux. Ajoutez le poulet haché en l'émiettant et faites-le cuire 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.



5 MÉLANGER

Ajoutez le brocoli, l'orzo et la majeure partie du pecorino. Réchauffez 2 à 3 minutes à feu vif, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et parsemez avec le reste de pecorino.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	8	15	22	30	37	45
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Pecorino râpé (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
Bouillon de légumes (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2925 / 699	412 / 98
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	7,4	1,1
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	12,1	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	3,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque
 25) Sésame

☑ **CONSEIL** : Vous surveillez votre apport en calorie? Alors n'utilisez pas les pignons de pin. Vous pouvez alors les utiliser plus tard dans la semaine pour garnir une salade.

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