



## Orzo aux épinards et boulettes de viande hachée au poulet en extra accompagné de tomates cerises et de Grana Padano



Total pour 2 personnes :  
**30 min.**

Facile

À consommer dans  
les **3** jours

Ce plat vous emmène tout droit en Italie. L'orzo ressemble au riz mais il appartient tout de même à la famille des pâtes. Les boulettes de viande hachée au poulet ont été assaisonnées aux herbes italiennes. Et comme il ne s'aurait y avoir de pâtes sans fromage, aujourd'hui, vous accompagnerez ce plat de Grana Padano, un cousin germain du Parmesan. La durée d'affinage du Grana Padano est plus courte, ce qui le rend plus doux.

# HELLO EXTRA

Régalez-vous de boulettes de viande hachée au poulet aux herbes italiennes en extra.



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises ✱



Orzo



Amandes effilées



Boulettes de viande hachée au poulet aux herbes italiennes ✱



Paprika en poudre



Épinards ✱



Grana Padano râpé ✱

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse.

Recette d'**orzo aux épinards et boulettes de viande hachée au poulet en extra** : c'est parti !



### 1 COUPER

Préparez le bouillon. Hachez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux.



### 2 FAIRE CUIRE L'ORZO

Dans une casserole avec couvercle, faites chauffer la moitié du beurre et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'**orzo** et faire cuire 1 minute en remuant. Versez le bouillon sur l'**orzo** et faites-le cuire à feux doux 10 à 12 minutes à couvert pour qu'il n'y ait plus de liquide. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement plus d'eau si l'**orzo** s'assèche.



### 3 FAIRE CUIRE LES TOMATES CERISES

Entre temps, faites chauffer un wok ou une sauteuse à feu moyen et faites-y griller les **amandes effilées**, sans beurre ou huile, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Retirez-les de la poêle et réservez-les. Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et saisissez-y les **boulettes de viande hachée au poulet** 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite les **tomates cerises** et le **paprika en poudre** et faites cuire le tout 2 minutes.



### 4 FAIRE CUIRE LES ÉPINARDS

Déchirez les **épinards** en petits morceaux au-dessus de la poêle et laissez-les diminuer en remuant. Salez et poivrez et faites cuire 3 minutes à feu moyen-vif.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié du **Grana Padano** râpé à l'**orzo** et laissez-le fondre en remuant. Ajouter l'**orzo** aux légumes et faites cuire encore 1 minute.



### 6 SERVIR

Disposez l'**orzo** dans les assiettes et garnissez avec les **amandes effilées** et le **Grana Padano** restant.

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** Les épinards sont riches en calcium. La quantité de calcium contenue dans les épinards que vous utilisez par personne aujourd'hui correspond quasiment à celle contenue dans un verre de lait.

**\*LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300 g de légumes. Il est ainsi riche en fer, magnésium, calcium, vitamine A et C.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Amandes effilées (g) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Boulettes de viande hachée au poulet aux herbes italiennes (pc) *	3	6	9	12	15	18
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Grana Padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					
* conserver au réfrigérateur						
<b>VALEURS NUTRITIONNELLES</b>	<b>PAR PORTION</b>		<b>PAR 100 g</b>			
Énergie (kJ/kcal)	3479 / 832		468 / 112			
Lipides (g)	37		5			
Dont saturés (g)	16,7		2,2			
Glucides (g)	74		10			
Dont sucres (g)	10,3		1,4			
Fibres (g)	10		1			
Protéines (g)	46		6			
Sel (g)	2,6		0,3			
<b>ALLERGÈNES</b>						
1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque						
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri						
25) Graines de sésame						

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

