

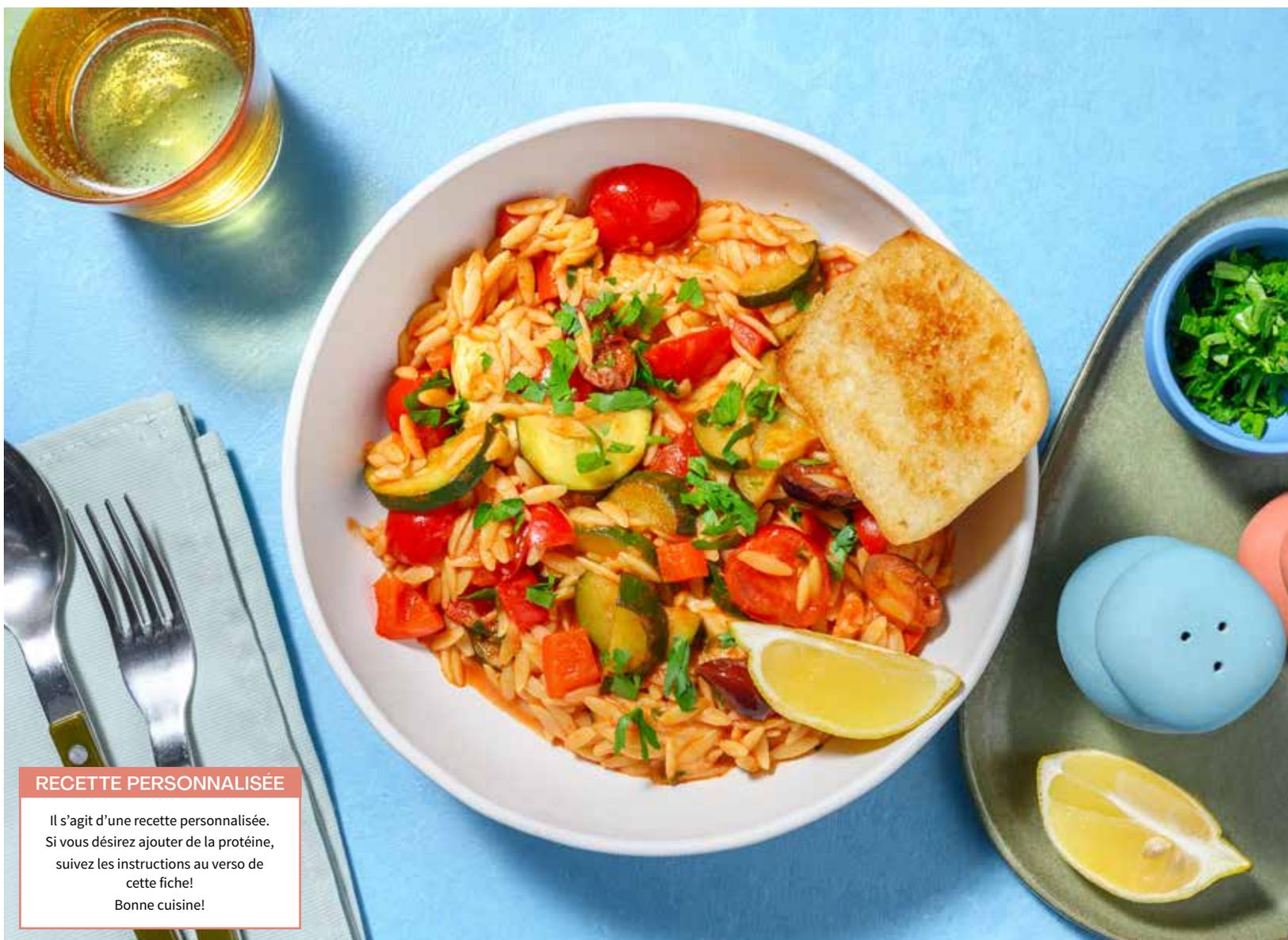
# Orzo aux bocconcini à la méditerranéenne avec pains à l'ail

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bocconcini



Orzo



Courgette



Petites tomates



Citron



Base de sauce  
tomate



Sel d'ail



Crevettes



Pain ciabatta



Poivron



Olives mélangées



Persil



Bouillon de légumes  
en poudre

BONJOUR BOCCONCINI

Une version miniature crémeuse et délicieuse de la mozzarella!

## D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 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.
- Préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bocconcini	100 g	200 g
Crevettes	285 g	570 g
Orzo	170 g	340 g
Pain ciabatta	1	2
Courgette	1	2
Poivron	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Base de sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	¾ c. à thé	¾ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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.

1



### Cuire 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 **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



### Griller l'orzo

- Ajouter l'**orzo** dans la poêle contenant la **sauce**, puis bien mélanger.
- Garnir de **tomates**, de **bocconcinis** et d'**olives**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **bocconcinis** fondent et que l'**orzo** soit bien chaud.

Garnir l'**orzo** de **crevettes**, avec les **tomates**, les **bocconcinis** et les **olives**.

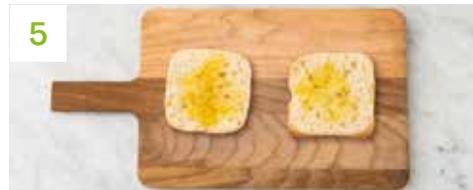
2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis couper les **olives** en deux.
- Hacher finement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper les **bocconcinis** en quatre, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.

5



### Préparer les pains à l'ail

- Couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer les **ciabattas** sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Dans un petit bol, combiner **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Étendre le **beurre à l'ail** sur le côté coupé de **chaque moitié** de **ciabatta**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



### Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, le **bouillon en poudre**, l'**eau de cuisson réservée** (celle de l'étape 1), la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucré**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis incorporer **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Couper **chaque ciabatta** en deux.
- Répartir l'**orzo** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Servir les **ciabattas à l'ail** en accompagnement.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**