

Salade d'orzo à la méditerranéenne

avec bocconcinis et origan

Végé

30 minutes











Bébés épinards

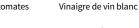






Feta, émietté

Petites tomates





Origan



Oignon rouge



Gousses d'ail



Olives mélangées

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, casserole moyenne, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrádiante

ingredients		
	2 personnes	4 personnes
Orzo	170 g	340 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	1/4 tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Origan	7 g	7 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Olives mélangées	30 g	60 g
Sucre*	⅓ c. à thé	½ c. à thé
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.



Cuire l'orzo

- Dans une casserole moyenne, ajouter 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes gtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'orzo à l'eau bouillante. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu. (REMARQUE: Rincer l'orzo à l'eau froide pendant 1 min si vous n'aimez pas une salade de pâtes tiède.)



Préparer

- Entre-temps, peler l'oignon, puis couper la moitié (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm $(\frac{1}{4} po).$
- Couper les **bocconcinis** en quatre.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les
- Couper les **tomates** en deux.
- Détacher 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de feuilles d'origan des branches, puis hacher finement.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.



- · Dans un grand bol, fouetter le vinaigre, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre.
- Ajouter les **olives**, les **bocconcinis** et les tomates. Saler et poivrer, puis bien mélanger. Réserver.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis l'ail, les oignons, les épinards et l'origan.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignons ramollissent légèrement.



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les légumes et les bocconcinis marinés, ajouter l'orzo et les légumes sautés.
- Bien mélanger.
- Répartir l'orzo dans les assiettes.
- Parsemer de feta.

Le souper, c'est réglé!

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002 HelloFresh.ca

