

Salade d'orzo à la méditerranéenne

avec bocconcinis et origan

Végé

30 minutes



Orzo



Bocconcinis



Bébés épinards



Feta, émietté



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc



Origan



Oignon rouge



Gousses d'ail



Olives mélangées

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison saumurée d'olives Kalamata, noires et vertes débordante de goût!

D'abord

Avant de commencer, 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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Orzo	170 g	340 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émiettée	¼ 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*	¼ 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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA

1



Cuire l'orzo

- Dans une casserole moyenne, ajouter **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.
- 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.)

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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.

2



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **bocconcinis** en quatre.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- 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**.

5



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**.

3



Mariner les légumes et les bocconcinis

- 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.

Le souper, c'est réglé!