



# SALADE D'ORZO CITRONNÉE

avec bacon croustillant et courge musquée épicée

ÉPICÉ

PRONTO



**BONJOUR**

**ORZO**

Ne vous laissez pas tromper par sa forme; l'orzo est bel et bien une pâte alimentaire!

**PRÉP: 10 MIN** | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 945**



Tranches de bacon



Courge musquée, en cubes



Ail



Bébés épinards



Flocons de piment



Fromage parmesan, râpé



Orzo



Citron

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grande casserole
- Presse-ail
- Grand bol
- Grande poêle antiadhésive
- Petit bol
- Cuillères à mesurer
- Cuillère à rainures
- Passoire
- Fouet
- Zesteur
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Tranches de bacon 250 g | 500 g
- Courge musquée, en cubes 340 g | 680 g
- Ail 10 g | 10 g
- Bébés épinards 56 g | 113 g
- Flocons de piment ½ c. à thé | 1 c. à thé
- Fromage parmesan, râpé ¼ tasse | ½ tasse
- Orzo 1 170 g | 340 g
- Citron 1 | 2

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Préchauffez le four à **425°F** (pour rôtir la courge). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 4, fouettez avec vigueur pour adoucir le goût d'ail dans la vinaigrette! À l'étape 1, mettez ¼ c. à thé de flocons de piment pour un goût moins épicé!



### 1 RÔTIR LA COURGE

Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une grande casserole, ajouter **10 ½ tasses d'eau** et **2 c. à thé sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, sur une plaque à cuisson, mélanger la **courge** à **½ c. à thé de flocons de piment** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit dorée et tendre, de 20 à 22 min.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter avec vigueur le **zeste de citron**, le **jus de citron**, l'**ail émincé**, **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Réserver.



### 2 CUIRE LE BACON

Entre-temps, couper le **bacon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le bacon. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que'il soit croustillant, de 7 à 8 min. Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, réserver le bacon dans un petit bol.



### 5 FINIR LES PÂTES

Lorsque l'**orzo** est tendre, ajouter les **épinards** à la même casserole. Mélanger jusqu'à ce que les épinards tombent, environ 1 min. Égoutter l'orzo et les épinards et les rincer à l'eau froide du robinet. Ajouter l'orzo, les épinards, la **courge** et la **moitié du bacon** au grand bol de vinaigrette. Mélanger, puis **saler** et **poivrer**.



### 3 PRÉPARATION

Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire jusqu'à ce que l'orzo soit tendre, de 9 à 10 min. Entre-temps, émincer ou presser **1 gousse d'ail** (doubler pour 4 pers). Zester, puis presser la **moitié du citron** (1 citron pour 4 pers), puis couper le **reste du citron** en quartiers.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade d'orzo citronnée** dans les bols. Garnir **du reste de bacon** et saupoudrer de **fromage**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## CITRONNÉ!

Le zeste et le jus de citron ajoutent un peu de mordant à ces pâtes crémeuses!