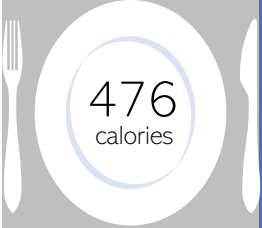




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

ACCOMPAGNEMENT



476
calories

À SE PROCURER

Huile d'olive, Farine, beurre, sel et poivre

Orzo crémeux aux pétoncles et cheddar

INGRÉDIENTS

500 grammes de pétoncles
250 grammes d'oignons jaunes
500 grammes de pâte Orzo
250 grammes d'asperges
4 à 5 càs de margarine ou de beurre
250 ml de cheddar râpé
250 ml de lait

1 à 2 càs de persil frais

1 brocoli coupé en petits bouquets

Sel et poivre

15 ml de farine

INSTRUCTIONS

Rincer les pétoncles, les sécher, assaisonner et mettre de côté.
Couper les oignons jaunes en dés.
Couper les asperges en morceaux de 1 pouce.
Couper les brocolis en petits bouquets,
Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo al dente. Environ 2-3 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les asperges puis les brocolis dans la casserole. Égoutter.
Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive et faire fondre 1 c.à.s de beurre à feu moyen dans une poêle.
Ajouter l'oignon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit mou, environ 4 à 5 minutes. Retirer les oignons et réserver.
Ensuite, ajouter 2 c. à soupe de beurre à la poêle et faire fondre à feu moyen. Ajouter les pétoncles préparés et faire sauter pendant 4 à 5 minutes. Placer les pétoncles sur un plateau chauffé et couvrir avec du papier d'aluminium.
Dans la même casserole, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant.
Ajouter le cheddar râpé et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
Ajouter les oignons sautés, l'orzo, le brocoli, les asperges et les pétoncles dans la casserole. Bien mélanger. Saler, poivrer et remuer.
Monter les assiettes, retirer du feu et garnir avec le persil.



au jour le jour



TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appétit