



Orzo au tofu et au pesto

avec épinards et petits pois

35 minutes



Tofu
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Orzo
170 g | 340 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Gousses d'ail
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g

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 le tofu

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.)
- **Saler, poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Commencer l'orzo

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**orzo**, l'**ail** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **2 ¼ tasses** (4 tasses) d'**eau**, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Cuire l'orzo et les pois

- Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** parvienne à mi-cuisson.
- Ajouter les **pois**.
- Poursuivre la cuisson à découvert de 7 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et crémeux. (**CONSEIL** : Si le liquide réduit trop, rajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

5



Terminer l'orzo

- Lorsque l'**orzo** sera tendre, ajouter les **épinards** et les **trois quarts** du **parmesan**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **parmesan** fonde.
- Retirer la poêle du feu. Incorporer **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **pesto**, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter le **reste** du **pesto**, si désiré.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **tofu**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.



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