

Orzo crémeux aux saucisses avec bébés épinards et champignons

20 minutes

Épicée (au goût)



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Oignon, haché



Purée d'ail



Champignons



Bébés épinards



Orzo



Concentré de
bouillon de poulet



Assaisonnement
italien



Flocons de piment



Parmesan, râpé
grossièrement



Citron



Base de sauce tomate

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, cuillère à rainures, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Oignon, haché	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Champignons	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Orzo	170 g	340 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Assaisonnement italien	½ c. à thé	1 c. à thé
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Citron	1	1
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Trancher finement les **champignons**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes).



Faire cuire l'orzo

Ajouter l'**orzo**, le **concentré de bouillon** et **2 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer la **saucisse** dans la casserole en laissant l'**excédent** de gras dans la poêle. **Saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Couvrir et faire cuire de 8 à 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et crémeux.



Faire cuire la saucisse

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **saucisse**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Faire tomber les épinards

Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter **1 c. à thé de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **parmesan**. Remuer jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Faire cuire les légumes

Pendant que la **saucisse** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **champignon** et d'**oignon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement, de 2 à 3 minutes. **Saler**. Saupoudrer les **légumes** de **¼ c. à thé de flocons de piment** (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice) et de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes). Ajouter la **base de sauce tomate** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir l'**orzo crémeux aux saucisses** dans les assiettes. Parsemer du **zeste de citron**, du **reste** des **flocons de piment** et du **reste** du **parmesan**, au goût.

Le repas est prêt!