

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 pour sauce
tomate

D'abord

Avant de commencer, 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	½	1
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	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 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱📧📞 @HelloFreshCA



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 tasses** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant les légumes. 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, puis baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert 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**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer l'orzo

Ajouter les **épinards** et remuer pendant 1 minute, 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

Entre-temps, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **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 pour sauce tomate** et la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, 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** et du **reste** du **parmesan**. Garnir du **reste** des **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!