

# Pétoncles au citron et aux câpres

avec orzo à la ciboulette

Deluxe

Saint-Valentin

35 minutes



Pétoncles



Citron



Orzo



Petites tomates



Haricots verts



Ciboulette



Parmesan, râpé grossièrement



Câpres



Concentré de bouillon de légumes



Purée d'ail

BONJOUR ORZO

*On dirait du riz, mais il s'agit d'une pâte alimentaire!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles	227 g	454 g
Citron	1	2
Orzo	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Câpres	30 g	60 g
Concentré de bouillon de légumes	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Zeste, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.



## Saisir les pétoncles

- Lorsque l'**orzo** sera presque cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **pétoncles**. Poêler pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés.
- Transférer les **pétoncles** dans une assiette. (**REMARQUE** : Les pétoncles finiront de cuire à l'étape 5.)



## Commencer l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Badigeonner les pétoncles

- Continuer avec la même poêle, et réduire à feu moyen.
- Ajouter **3 c. à soupe de beurre**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **1 c. à soupe d'eau**, **1 c. à thé de zeste de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.), les **câpres** et le **reste** de la **purée d'ail**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Remettre les **pétoncles** dans la poêle. À l'aide d'une cuillère, badigeonner les **pétoncles** de **beurre citronné** de 2 à 3 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient entièrement cuits\*\*.



## Rôtir les légumes

- Entre-temps, ajouter sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin les **haricots verts**, les **tomates** et la **moitié** de la **purée d'ail**, et arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## Terminer l'orzo et servir

- Ajouter à l'**orzo** l'**eau de cuisson réservée**, le **concentré de bouillon**, le **parmesan**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**orzo**, les **légumes rôtis** et les **pétoncles** dans les assiettes.
- Napper les **pétoncles** de **sauce au beurre citronnée aux câpres**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

**Le souper, c'est réglé!**