



Pétoncles au citron et aux câpres

avec orzo à la ciboulette


Spécial rendez-vous

De luxe

35 minutes




Pétoncles de mer
227 g | 454 g


Citron
1 | 2



Orzo
170 g | 340 g



Petites tomates
113 g | 227 g


Pois sucrés
113 g | 227 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

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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 **pois sucrés**.
- Zester, 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.
- Rincer les **pétoncles**, puis les sécher avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.

2



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 les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois sucrés** et les **tomates** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis ajouter la **moitié** de la **purée d'ail**. **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.

4



Saisir les pétoncles

- Lorsque l'**orzo** sera presque cuit, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pétoncles**. Poêler pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés.
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Les pétoncles finiront de cuire à l'étape 5.)

5



Badigeonner les pétoncles

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, 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 **sauce au beurre citronnée aux câpres** de 2 à 3 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient entièrement cuits**.

6



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 **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir l'**orzo**, les **légumes rôtis** et les **pétoncles** dans les assiettes.
- Napper les **pétoncles** de la **sauce de cuisson au beurre citronnée aux câpres**, puis parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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