



Orzo sauté aux légumes d'hiver

★★★★★

Des petites pâtes sautés aux légumes d'hiver et à la sauce soja

Type de plat Plat principal

Cuisine Française

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 15 minutes

Portions 4 personnes

Calories 452kcal

Ingrédients

- 350 g orzo
- 500 g champignons de Paris
- 300 g courge
- 2 pak choï ou blettes
- 1 oignon jaune
- 2 gousse ail
- 1 cm gingembre
- huile d'olive
- sauce soja
- sel et poivre

Instructions

1. Faites cuire l'orzo selon les indications du paquet en retirant 1 minute. Egouttez, rincez sous l'eau froide et réservez.
2. Epluchez l'oignon jaune et ciselez-le finement. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Epluchez le gingembre et râpez-le.
3. Pelez la courge puis coupez-la en cubes d'environ 1 cm. Brossez les champignons puis coupez-les en lamelles. Retirez le pied des pak choi puis émincez-les en tronçons d'environ 1 cm.
4. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon, les gousses d'ail pressées et le gingembre râpé. Ajoutez les cubes de courge et mélangez bien. Laissez cuire environ 5 minutes en remuant. Lorsque la courge commence à devenir tendre, ajoutez les champignons et le pak choi. Mélangez et laissez cuire 3/4 minutes. Ajoutez enfin l'orzo cuit, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et mélangez.
5. Servez en ajoutant un filet de sauce soja.