

SALADE

estivale à l'orzo

 25 minutes

Ingredients:

- 150 g d'orzo cru
- 1 poivron jaune
- 150 g de tomates cerises
- 125 g de billes de mozzarella
- 60 g de pesto rosso
- 50 ml de crème légère
- 1 citron bio (jus et zeste)
- 20 g de pignons de pin
- Beaucoup de basilic frais
- Un peu de menthe fraîche
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre

Instructions:

1. Coupez le poivron jaune petit dès, salez et cuire dans un poêle.
2. Faites cuire l'orzo dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le et rincez-le immédiatement à l'eau froide pour stopper la cuisson.
3. Préparez la sauce : fouettez le pesto rosso avec la crème légère, le jus et le zeste du citron entier, et du poivre.
4. Dans un grand saladier, mélangez l'orzo froid avec la sauce. Ajoutez les dés de poivron jaune rôti, les tomates cerises coupées en deux, les billes de mozzarella et les pignons de pin.
5. Terminez en parsemant généreusement de basilic frais et d'un peu de menthe ciselée, puis mélangez délicatement avant de servir.



Quantité: 2 personnes

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 165 kcal

Protéines : 6,2 g

Glucides : 18,5 g

Dont sucres : 2,5 g

Lipides : 7,5 g

Fibres : 2,1 g

Fer : 0,9 mg

→ 1 portion : 590 kcal