

ORZO AUX ASPERGES, TOMATES CERISES ET ÉPINARDS

Ingredients (pour 10 personnes)

1 kg d'orzo 350 g de tomates séchées 750 g d'asperges vertes 250 g de pousses d'épinards 400 g de haricots de lima (haricots blancs) 3 I d'eau 100 g de bouillon en poudre 75 g de levure nutritionnelle 125 g de jus de citron

25 q de noisettes torréfiées

10 q de persil

Preparation:

1. Préparer le bouillon

Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec le bouillon en poudre. Garder chaud pendant toute la cuisson.

2. Préparer et sauter les asperges

Éplucher la base des asperges vertes à l'aide d\un économe si elles sont épaisses.

Couper les asperges en tronçons d'environ 3 cm.

Faire chauffer une grande sauteuse avec un filet d'huile (ou à sec), et faire sauter les asperges à feu moyen-vif pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien vertes et légèrement tendres.

Réserver hors de la poêle.

3. Ajouts en fin de cuisson

Lorsque l'orzo est cuit et crémeux, ajouter :

les haricots de Lima égouttés,

les pousses d'épinards,

les asperges sautées,

les tomates séchées coupées en morceaux (ajoutées à cru),

le jus de citron.

Bien mélanger hors du feu.

4. Finitions

Servir chaud, parsemé de noisettes torréfiées concassées et de persil frais haché.

Ajuster l'assaisonnement si nécessaire (sel, poivre, citron).