



PAR TOSCA MAESTRO

# ORZO AUX ASPERGES, TOMATES CERISES ET ÉPINARDS

Ingrédients  
(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 l d'eau  
100 g de bouillon en poudre  
75 g de levure nutritionnelle  
125 g de jus de citron  
25 g de noisettes torréfiées  
10 g de persil

Préparation:

## 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).