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).