



Orzo à la courge musquée et aux pommes avec du grana et des noix grillés

Recette par : Chef Massimo Capra,
Massimo's Italian Fallsview Restaurant

Adresse : Toronto, ON

Pour : 6 personnes en tant
que plat principal

Durée totale : 45 minutes



Cette recette vient de mes débuts en cuisine, la courge est un incontournable dans ma région, et elle est utilisée dans de nombreux plats. Je me souviens de ma mère choisissant ses pommes préférées au marché et souriant fièrement lorsque la saveur correspondait à leur apparence. La courge et les pommes sont des produits fins d'automne, l'importance d'utiliser des ingrédients de saison est primordiale. Prenez soin de choisir les bons fruits et vous obtiendrez un excellent résultat.

INGRÉDIENTS

- 1 livre de pâtes Orzo
- ½ oignon blanc finement haché
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de beurre
- 5 tasses de bouillon de poulet (ou de bouillon de légumes)
- 2 tasses de chou frisé finement haché
- 1 ½ de courge musquée coupée en cubes de ½ po
- 2 pommes Granny Smith coupées en cubes et conservées dans de l'eau citronnée
- 1 tasse de fromage Grana Padano râpé
- ½ tasse de noix grillées et émincées

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole à fond épais, faire sauter les oignons et la courge dans un peu d'huile et faire dorer jusqu'à ce que la courge soit cuite et se défasse, ajouter les pâtes Orzo et deux louches de bouillon. Faire mijoter doucement en remuant à l'occasion pour éviter d'attacher.
2. À la moitié de la cuisson, ajouter le chou frisé et bien mélanger, en ajoutant davantage de bouillon si nécessaire.
3. La cuisson prendra environ 10 minutes. Les [tables de cuisson KitchenAid®](#), disponibles en version électrique, au gaz ou à induction, facilitent la préparation de cette recette.
4. Une fois les pâtes Orzo cuites, éteindre le feu et ajouter le beurre et le fromage.
5. Bien mélanger et servir dans des assiettes individuelles puis saupoudrer des pommes crues et des noix grillées. Servir immédiatement.

Valeur nutritive	
par 215 g	
Calories 260	% valeur quotidienne*
Lipides 8 g	11 %
saturés 2 g	10 %
+ trans 0 g	
Glucides 41 g	
Fibres 6 g	21 %
Sucres 6 g	6 %
Protéines 8 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Potassium 400 mg	9 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 1 mg	6 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®