



Les plats principaux

Boulettes avec orzo et sandwich du lunch sans gaspillage

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour les boulettes

1 kilogramme viande hachée (de poulet ou porc-boeuf)
45 grammes de parmesan
60 grammes carottes râpées
30 grammes de chapelure
1 œuf

Pour l'orzo

2 oignons (rode)
2 gousses d'ail (pressée finement)
1 cuillère à soupe de beurre
300 grammes d'orzo
4 tomates
500 grammes d' épinards (frais)
1 poignée de parmesan
700 millilitres de bouillon de légumes
1 poignée de basilic

Pour le petit pain boulet

1 baguette
4 cuillères à soupe sriracha mayonnaise
100 grammes de rucola
4 jeunes oignons
50 grammes de carottes

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez tous les ingrédients pour les boulettes faites-en des boulettes. Disposez-les sur une plaque de cuisson et cuisez-les à point au four en 20 à 25 minutes.

Hachez finement les oignons rouges et l'épinard, et coupez les tomates en dés. Chauffez le beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon avec les gousses d'ail.

Après 2 minutes, ajoutez les tomates coupées en dés et cuisez quelques minutes. Ajoutez ensuite l'orzo et mélangez bien le tout.

Après 1 minute, ajoutez le bouillon de légumes et le basilic et portez le tout à ébullition pendant environ 8 minutes en n'oubliant pas de remuer régulièrement. Ajoutez ensuite l'épinard et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Salez et poivrez. Servez l'orzo méditerranéen avec les boulettes et saupoudrez généreusement de parmesan râpé.

Il y en a de trop ? Faites-en un pain boulet pour le lunch :

Coupez les petits pains en deux et tartinez les deux faces de mayonnaise sriracha. Coupez les restes de boulettes de poulet en tranches et disposez-les dans les petits pains. Garnissez-les ensuite de roquette, de carottes râpées et d'anneaux de jeune oignon.

