

Orzo au brocoli et haché de poulet

INSTRUCTIONS : une recette qui ne prend pas de temps quand on rentre du boulot. Pour deux personnes. L'orzo est le nom des pâtes grecques. Le brocoli est un légume vert riche en vitamines et en minéraux et le haché de poulet est une alternative aux hachés traditionnels, moins gras, épicé avec du paprika c'est un délice.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec le cube bouillon. Découpez les brocolis et l'ail.
2. Cuisez les pâtes et quand il vous reste cinq minutes, ajoutez les brocolis et laissez cuire à couvert.
3. Dans l'huile d'olive, faites dorer l'ail et cuisez le haché de poulet.
4. Égouttez le mélange de pâtes et de brocoli et faites revenir le haché avec le pecorino. Ajoutez les épices et savourez.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Brocolis	2
Haché de poulet	200g
Orzo	120g
Gousse d'ail	1
Huile d'olive	1 càs
Cube bouillon légumes	1
Pecorino	50g
Sel, poivre et curry	