

## ORZOTTO EXPRESS AUX POIREAUX ET AUX ASPERGES

Regardez-moi ce joli plat printanier, idéal pour un dîner léger ou un déjeuner de week-end entre amis. En plus, c'est une excellente façon d'utiliser un surplus d'asperges de saison. Si vous n'avez pas de noisettes, remplacez-les par des amandes émondées — ce qui compte, c'est la touche croquante pour parfaire le plat.

Pour 3 ou 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

300 g de pâtes orzo

75 cl de bouillon de légumes

2 poireaux finement émincés

400 g d'asperges parées

et coupées en deux

1 c. à s. d'huile d'olive

Le zeste et le jus de 1 citron

40 g de noisettes

100 g de roquette

grossièrement émincée

1 ou 2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de sel

Poivre noir fraîchement moulu

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez les pâtes orzo et le bouillon dans un plat à rôtir. Frottez les poireaux et les asperges avec l'huile d'olive, le sel, le poivre noir et le zeste de citron, puis parsemez-les sur les pâtes. Parsemez également les noisettes.
2. Enfournez pour 20 min, puis incorporez la roquette hachée, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez, et assaisonnez de jus de citron selon le goût, puis servez chaud.

*Astuce : dans ce plat (comme dans beaucoup d'autres), l'assaisonnement final fait toute la différence. Goûtez et rectifiez autant de fois que nécessaire la quantité de citron et de sel, jusqu'à atteindre le résultat parfait.*



## SALADE FATTOUSH ET PAIN PITA CROUSTILLANT

Cette délicieuse « salade de pain », d'inspiration moyen-orientale, vous séduira par son contraste de saveurs et de textures. De la douceur des carottes et des dattes, jusqu'au croustillant du pain pita, le septième ciel n'est pas loin. En dîner léger ou en déjeuner, dans tous les cas c'est un délice.

Pour 2 personnes (en portions généreuses), ou 2 personnes + 1 lunch box  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 min

200 g de chou kale grossièrement émincé  
400 g de carottes de Chantenay coupées en deux  
2 gousses d'ail écrasées  
1 c. à s. de sumac  
3 pains pita complets coupés en morceaux (à la main)  
80 g de mâche  
250 g de lentilles du Puy précuites sous vide  
80 g de dattes coupées en deux  
2 c. à s. de jus de citron  
2 c. à s. d'huile d'olive extravierge  
1 c. à c. de sel  
1 bon tour de moulin de poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un plat à rôtir, mélangez les feuilles de chou kale et les carottes avec l'ail écrasé, le sumac, le sel et le poivre. Parsemez de morceaux de pain pita, puis enfournez pour 40 min.
3. Parsemez les morceaux de pain pita grillés de mâche, de lentilles et de dattes, puis mélangez au fouet le jus de citron et l'huile d'olive, et versez-en sur tout le plat. À l'aide de grandes cuillères, prenez le temps de tout bien mélanger, et servez immédiatement.

*Conseil : si vous conservez un peu de salade pour votre lunch box du lendemain, retirez le pain pita et conservez-le séparément du reste de la salade, pour qu'il reste croustillant le jour suivant.*

