


Salade d'orzo aux tomates et épinards

<ul style="list-style-type: none"> PORTIONS 4 TEMPS DE PRÉPARATION 10 minutes TEMPS DE CUISSON 10 minutes 	
<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> 375 ml (1 1/2 tasse) d'orzo 12 à 15 tomates cerise coupées en 2 500 ml (2 tasses) de bébés épinards 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette aux tomates séchées 1 contenant de 200 g de perles de bocconcini 1/4 de petit oignon rouge haché <p>Vinaigrette aux tomates séchées et à l'origan</p> <ul style="list-style-type: none"> 75 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive 50 ml (1/4 tasse) de vinaigre balsamique 1 ml (1/4 c. à thé) d'origan séché 1 gousse d'ail écrasée 4 moitiés de tomates séchées (de préférence conservées dans l'huile), égouttées et finement hachée sel et poivre 	<ol style="list-style-type: none"> Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo <i>al dente</i>. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Dans un saladier, mélanger l'orzo avec les tomates cerises, les épinards, la vinaigrette, les bocconcinis et l'oignon rouge. Saler et poivrer. <p>Pour la vinaigrette :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fouetter l'huile avec le vinaigre balsamique, l'origan et la gousse d'ail. Ajouter les tomates séchées. Saler et poivrer. <p>Idée pour accompagner :</p> <p>Pains à l'ail</p> <p>Couper 1/2 baguette de pain en deux sur l'épaisseur, puis en deux sur la largeur. Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli avec 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché. Saler et poivrer. Badigeonner les morceaux de pain de beurre parfumé, puis garnir de 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé. Déposer les morceaux de pain sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 8 à 10 minutes à 190 °C (375 °F).</p>

Source : <https://www.5ingrédients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/pates/salade-dorzo-aux-tomates-et-epinards/>
<https://fr.chatelaine.com/recettes/vinaigrettes/vinaigrette-aux-tomates-sechees-et-a-lorigan/>

Visitez notre site web : marchepublicdudswell.com et suivez-nous sur facebook