



## ***Orzo sauce aux épinards et pesto***

[PÂTES](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 6-8

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 22 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- Un contenant de 142 gr de jeunes épinards frais, divisé en deux
- ¼ tasse de pesto du commerce ou maison
- 1 tasse de crème 35% ou de lait de coco (au choix)
- Huile d'olive
- 4 tasses de poireaux (350 grammes), coupés en fines rondelles
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 500 grammes orzo
- 900 ml de bouillon de poulet ou de légumes (au choix)
- 1 tasse de petits pois congelés
- 1 tasse de parmesan frais, râpé (ou plus au choix)
- Zeste de deux citrons
- Quelques feuilles de basilic frais, ciselées
- Sel et poivre

## Préparation

---

1. Dans un mélangeur, réduire en purée lisse la moitié des épinards, le pesto et la crème.
2. Saler et poivrer au goût. Réserver.
3. Dans un poêlon, chauffer un filet d'huile.
4. Faire tomber les poireaux pendant 5 minutes à feu moyen vif, attention de ne pas les faire brunir.
5. Lorsque les poireaux seront cuits, ajouter l'ail et cuire 1 minute.
6. Ajouter ensuite, l'orzo, le bouillon et la sauce au pesto.

7. Cuire à feu moyen vif en brassant régulièrement pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le bouillon absorbé.
8. Ajouter le reste des épinards, les pois et le fromage et cuire jusqu'à ce que les épinards soient cuits.
9. Sortir du feu et ajouter le zeste de 2 citrons.
10. Saler et poivrer au goût.
11. Servir avec plus de parmesan si désiré et du basilic frais.