



Salade d'orzo aux asperges, feta, edamames et pistaches

[PÂTES](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON : 12 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 340 grammes d'orzo
- Une vingtaine d'asperges moyennes, coupées en petits tronçons
- 1 tasse d'edamame
- 100 grammes (ou plus) de feta, émietté
- 1 tasse de concombre anglais, pelé et coupé en dés
- Le zeste d'un citron
- Poivre et sel
- Garniture facultative : pistaches concassées

Sauce aux pistaches :

- 1 grosse gousse d'ail
- 1 poignée de basilic frais
- 1/2 tasse de pistaches concassées finement
- 1/2 tasse (50g) de parmesan, râpé finement
- 1/4 tasse d'huile d'olive ou plus si nécessaire
- Le jus d'un citron
- 1 c. table de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire cuire l'orzo selon les instructions sur l'emballage. Rincer et réserver*.
2. Retirer les bouts fibreux des asperges. Couper les asperges en petits tronçons.
3. Dans un poêlon, verser un filet d'huile et faire cuire les asperges à feu moyen vif pendant 2 minutes.
4. Réduire en purée l'ail, le basilic et les pistaches (1/2 tasse), idéalement dans un mortier. Vous pouvez le faire aussi à l'aide d'un bon mélangeur.
5. Ajouter les pistaches, le parmesan, l'huile, le jus de citron et la moutarde. Bien mélanger.
6. Ajouter un peu d'eau ou d'huile pour allonger un peu la vinaigrette si elle est trop épaisse.
7. Saler et poivrer au goût.
8. Dans un saladier, mélanger l'orzo, les asperges, les edamames, la feta, les concombres et la sauce au basilic.
9. Garnir au moment de servir des pistaches concassées et du zeste de citron.

*Pour éviter que l'orzo ne colle ensemble, verser un filet d'huile et bien brasser.