



Salade d'orzo aux betteraves du Québec

[RECETTES](#) – [REPAS](#) – [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 6 à 8 petites betteraves ou 3 moyennes avec les feuilles
- 2 tasses d'orzo
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 échalote française, hachée finement
- ¼ tasse de basilic frais, haché grossièrement
- 2 c. table de vinaigre balsamique
- ¼ à 1/3 tasse de parmesan, la moitié râpée, l'autre en ruban
- ¼ tasse d'un mélange de noix de Grenoble et graines de citrouille
- 1/3 tasse de pousses mélangées
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Couper les feuilles des betteraves. Réserver.
3. Nettoyer la peau des betteraves avec une brosse.
4. Couper les betteraves en tranche d'un demi-pouce d'épaisseur. Les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
5. Arroser d'un filet d'huile et brasser pour bien enrober les betteraves.
6. Saler et poivrer.

7. Enfourner au centre du four pendant 50 minutes.
8. Pendant ce temps, faire cuire l'orzo selon les indications du fabricant.
9. Égoutter et mettre l'orzo dans un bol.
10. Arroser de 3 c. soupe d'huile d'olive puis ajouter le vinaigre balsamique. Réserver.
11. Laver et émincer les feuilles des betteraves.
12. Faire chauffer 1 c. soupe d'huile d'olive dans un poêlon.
13. Faire sauter 2 tasses de feuilles de betteraves pendant 2 minutes (conserver le reste pour un autre repas).
14. Ajouter l'ail et l'échalote.
15. Faire sauter 2-3 minutes.
16. Mettre le tout dans le bol d'orzo et bien mélanger.
17. Ajouter le parmesan râpé, le basilic, les betteraves et les noix.
18. Saler et poivrer au goût.
19. Au moment de servir, mettre les pousses et bien mélanger. Ajouter alors les rubans de parmesan sur le dessus.