

PAR TOSCA MAESTRO

# ORZO AUX ASPERGES, TOMATES CERISES ET ÉPINARDS

## Ingrédients (pour 10 personnes)

1 kg d'orzo  
350 g de tomates séchées  
750 g d'asperges vertes  
250 g de pousses d'épinards  
400 g de haricots de lima  
(haricots blancs)  
3 l d'eau  
100 g de bouillon en poudre  
75 g de levure nutritionnelle  
125 g de jus de citron  
25 g de noisettes torréfiées  
10 g de persil

## Préparation:

1. Préparer le bouillon  
Dans une casserole, faire chauffer l'eau avec le bouillon en poudre. Garder chaud pendant toute la cuisson.
2. Préparer et sauter les asperges  
Éplucher la base des asperges vertes à l'aide d'un économe si elles sont épaisses.  
Couper les asperges en tronçons d'environ 3 cm.  
Faire chauffer une grande sauteuse avec un filet d'huile (ou à sec), et faire sauter les asperges à feu moyen-vif pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien vertes et légèrement tendres.  
Réserver hors de la poêle.
3. Ajouts en fin de cuisson  
Lorsque l'orzo est cuit et crémeux, ajouter :  
les haricots de Lima égouttés,  
les pousses d'épinards,  
les asperges sautées,  
les tomates séchées coupées en morceaux (ajoutées à cru),  
le jus de citron.  
Bien mélanger hors du feu.
4. Finitions  
Servir chaud, parsemé de noisettes torréfiées concassées et de persil frais haché.  
Ajuster l'assaisonnement si nécessaire (sel, poivre, citron).

