



### Salade d'orzo toute verte La recette de Cojean

Niveau de difficulté : facile

Recette pour 4 personnes

#### **Ingrédients**

- 200 g de pâtes orzo
- 1 courgette
- 500 g de petits pois
- 160 g de feta
- 1 bouquet de basilic
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 citron jaune
- 20 g de parmesan
- 30 g de pignons de pin
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- Sel, Poivre

1. Cuire les pâtes 7 à 8 min dans l'eau bouillante salée, égoutter et bien les étaler pour les refroidir rapidement.
2. Préparer le pesto : Blanchir les feuilles de basilic 30 secondes dans l'eau bouillante salée, égoutter, plonger dans l'eau glacée, bien essorer. Mixer le basilic blanchi avec les pignons de pin, le parmesan, l'huile d'olive, l'ail dégermé, saler et poivrer.

3. Couper la courgette en dés, faire sauter dans l'huile d'olive avec une pointe de sel fin.
4. Blanchir les petits pois 3 min dans l'eau bouillante salée.
5. Rassembler les pâtes cuites, le pesto, les courgettes sautées, les petits pois blanchis.
6. Rectifier l'assaisonnement en sel.
7. Dresser les pâtes orzo au pesto et légumes, ajouter au-dessus la feta en dés, décorer d'une sommité de menthe, bon déjeuner !