



# ORZO CRÈMEUX TOMATE & ENTRECÔTE AUX ASPERGES POÊLÉES

*Cette recette gourmande associe la texture fondante de l'orzo cuit façon risotto à la puissance d'une belle entrecôte. Les asperges, d'abord blanchies puis rissolées dans les sucs de la viande, apportent une touche végétale croquante. Idéal pour un repas complet et savoureux.*



PREP TIME  
**20MIN**



COOK TIME  
**25MIN**



SERVINGS  
**4 PERSONNES**

## Instructions

### 1. Préparation des ingrédients

- Laver soigneusement les légumes.
- Ciseler les 2 oignons et les 2 échalotes séparément.
- Couper les tomates cerises en deux.
- Écussonner les asperges (couper le pied dur et fibreux).

### 2. Cuisson de l'Orzo

- Faire rissoler les oignons ciselés dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les tomates cerises coupées dès que les oignons sont translucides.
- Mélanger et laisser compoter quelques minutes.
- Verser les pâtes orzo (50g/pers) et remuer pour les enrober.
- Émietter le cube de bouillon de viande dans la préparation.
- Mouiller avec de l'eau à hauteur des pâtes (ajouter l'eau progressivement comme pour un risotto, en remuant souvent).
- Incorporer la boîte de double concentré de tomates pour lier la sauce.
- Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à absorption du liquide et cuisson des pâtes (environ 15-20 min).

### 3. Cuisson des asperges et de la viande

- Plonger les asperges dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 à 7 minutes (elles doivent rester un peu fermes).
- Égoutter les asperges.
- Faire fondre une belle noix de beurre dans une poêle chaude.
- Faire rissoler les deux échalotes hachées.
- Déposer les entrecôtes dans la poêle et cuire selon la cuisson désirée (bleue, saignante ou à point).
- Ajouter les asperges précuites dans la même poêle autour de la viande pour les faire dorer dans le beurre et les sucs de cuisson.

### 4. Service

- Dresser l'orzo tomate dans les assiettes.
- Servir l'entrecôte chaude accompagnée des asperges et des échalotes confites.

## Ingrédients

Pour l'accompagnement (Orzo) :

- 2 oignons jaunes
- 400g de tomates cerises
- 200g de pâtes orzo (soit 50g par personne)
- 1 cube de bouillon de viande (bœuf)
- 1 petite boîte de double concentré de tomates
- Huile d'olive
- Eau

Pour la viande et les légumes verts :

- 4 entrecôtes (compter 125g par personne)
- 2 bottes d'asperges vertes (environ 800g à 1kg)
- 2 échalotes
- Beurre
- Sel, poivre

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

**438,5 KCAL**  
**41,3G DE PROTÉINES**

Smilla Moniez  
Détalicienne