



Casseroles d'orzo à l'aubergine et aux tomates

Ingrédients

- 🏠 1 filet d'huile
- 👑 1 petite aubergine*, en petits dés
- 👑 2 gousses d'ail hachées
- 👑 1 oignon ciselé
- 👑 1 cube de concentré de bouillon de poulet*
- 🏠 2 tasses (500 ml) d'eau bouillante
- 👑 2 ½ tasses (625 ml) de tomates en dés aux herbes italiennes
- 👑 1 ½ tasse (375 ml ou 280 g) d'orzo
- 🏠 Sel et poivre, au goût
- 🏠 2 tasses (500 ml) de fromage râpé (facultatif)

TU AURAS BESOIN DE

- ★ bol (petit)
- ★ couteaux
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ fourchette
- ★ poêle (grande) allant au four*
- ★ papier d'aluminium ou couvercle allant sur la poêle
- ★ planche à découper

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

- *CUBE DE BOUILLON → bouillon en poudre, concentré liquide ou un bouillon maison
- *POÊLE ALLANT AU FOUR → après l'étape 6, transférer le tout dans un plat en pyrex ou autre récipient allant au four
- *AUBERGINE → courgettes ou autre légume au choix

suite de la recette

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 375°F.
- 2 Chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle allant au four*.
- 3 Ajouter les dés d'aubergine et les cuire de 5 à 10 minutes pour leur donner une belle coloration. Si la poêle est trop petite, les cuire en 2 temps.
- 4 Réduire le feu et ajouter l'ail et l'oignon. Suer quelques minutes.
- 5 Diluer à l'aide d'une fourchette le cube de bouillon dans 2 tasses d'eau bouillante ou très chaude.
- 6 Ajouter les tomates en dés, l'eau, le bouillon et l'orzo. Saler et poivrer au goût, puis porter à ébullition.
- 7 Couvrir la poêle d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium, puis mettre au four. Si la poêle ne va pas au four (vérifie que la poignée n'est pas en plastique), voir l'encadré «alternatives suggérées».
- 8 Cuire 30-45 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. **ATTENTION!!** Le contenant sera très chaud, utilise des mitaines de four et au besoin, demande de l'aide pour sortir le plat du four.
- 9 Facultatif: couvrir de fromage et faire gratiner au four à *Broil*.

BONUS

- ➔ SI TU AIMES LE PESTO, TU PEUX EN AJOUTER 3 CUILLÈRES À SOUPE À L'ÉTAPE 6!
- ➔ POUR UN REPAS COMPLET, AJOUTES UN ALIMENT PROTÉINÉ DE TON CHOIX: VIANDE HACHÉE, LENTILLES, TOFU ÉMIETTÉ, POULET, CREVETTES, SAUCISSES, ETC.