



Filets de poitrine de poulet en sauce crémeuse aux tomates séchées

avec orzo

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet ⁺
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Filets de poitrine de poulet ⁺
310 g | 620 g



Orzo
170 g | 340 g



Oignon jaune
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Crème
56 ml | 113 ml



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Faire bouillir l'eau et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **8 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Si désiré, hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

2



Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Réserver **1 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min pour enrober, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Couvrir pour garder chaud.

3



Assaisonner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. Ajouter le **poulet** à un bol moyen.
- **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen. Dans la même poêle (celle de l'étape 4), ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Ajouter les **tomates** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.
- Ajouter la **crème**, le **pesto**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition.
- Ajouter le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

6



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo** et les **épinards** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **sauce crémeuse**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Assaisonner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.