



Poulet épicé aux abricots

avec orzo aux légumes du jardin

Épicé

30 minutes

Changer Changer Doubler



Poitrines de poulet 2 | 4
Tofu 1 | 2
Filets de poitrine de poulet 620 g | 1240 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

*2 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](https://www.hellofresh.ca)



- Filets de poitrine de poulet 310 g | 620 g
- Orzo 170 g | 340 g
- Poivron 1 | 2
- Bébés épinards 56 g | 113 g
- Vin blanc de cuisine 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Tartinade d'abricots 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Concentré de bouillon de poulet 2 | 4
- Moutarde à l'ancienne 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Sel d'ail 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Flocons de piment 1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 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, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et légèrement grillés.

2



Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **moitié du concentré de bouillon**, **½ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

3



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.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **moitié** du **sel d'ail** et le **reste** du **concentré de bouillon**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde, puis couvrir.

4



Cuire le poulet

↻ Changer | Poitrines de poulet

↻ Changer | Tofu

×2 Doubler | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 5 cm (2 po), puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)
- Retirer le **poulet** de la poêle. Transférer dans une assiette.

• 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.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **vin de cuisine**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** se soit évaporé.
- Ajouter le **mélange d'abricots**, puis bien mélanger. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **poivrons** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

4 | Cuire 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**.

4 | Cuire le tofu

↻ Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Quand la poêle sera chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et entièrement doré. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

4 | Cuire le poulet

×2 Doubler | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez doublé les **filets de poitrine de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, cuire et servir la **portion régulière de filets de poitrine de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.