



# Filets de poitrine de poulet BBQ

## avec orzo au fromage

15 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](https://hellofresh.ca)



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 g



Orzo  
170 g | 340 g



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Crème  
113 ml | 237 ml



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Petits pois  
56 g | 113 g

**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



### Cuire l'orzo

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
  - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
  - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter l'**orzo** et les **pois** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver  $\frac{1}{4}$  tasse ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo**. Remettre l'**orzo** et les **pois** dans la même casserole, hors du feu.

2



### Cuire le poulet

- [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
  - Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
  - Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits\*\*.
  - Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce BBQ**. Remuer pour enrober.

3



### Préparer la sauce au fromage

- Entre-temps, chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la casserole jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en fouettant jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **fromage** et fouetter de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe.

4



### Terminer l'orzo au fromage

- Ajouter la **sauce au fromage** dans la casserole contenant l'**orzo**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Répartir l'**orzo au fromage** dans les bols.
- Garnir de **filets de poitrine de poulet BBQ**.

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

## 2 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis 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.