



Poulet à l'aneth et orzo aux tomates

avec épinards et feta

25 minutes

Changer

×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g

Poitrines de poulet *
4 | 8

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)



Poitrines de poulet *
2 | 4



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Orzo
170 g | 340 g



Base de sauce tomate
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon jaune
½ | 1



Bébés épinards
56 g | 113 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de poulet en poudre
½ c. à soupe | 1 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



Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- À une grande casserole, ajouter 8 tasses d'eau et 2 c. à thé 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** 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 ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les aromates

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle (celle de l'étape 2), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **base de sauce tomate** à la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.

2



Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile par étape.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la sauce

- Lorsque l'**orzo** sera cuit, ajouter les **oignons**, l'**eau de cuisson réservée**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et la **moitié** du **bouillon de poulet en poudre** (toute la qté pour 4 pers.) à la casserole contenant l'**orzo**.
- Chauffer à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- **Saler et poivrer**.

3



Préparer les légumes

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Répartir l'**orzo** dans les bols, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer de **feta**.

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** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Cuire le poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

* 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.