



# Poêlée de poulet et d'orzo avec pesto et petites tomates

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



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://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse  
de poulet  
280 g | 560 g



Poitrines de  
poulet  
2 | 4



Orzo  
170 g | 340 g



Oignon jaune  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de  
poulet  
1 | 2



Sel d'ail  
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



### Préparer et cuire le poulet

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

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

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur une autre planche à découper.
- Couper les **tomates** en deux.

3



### Cuire les oignons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.

4



### Cuire l'orzo

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter **3 tasses** (5 tasses) d'**eau tiède**, le **concentré de bouillon**, l'**orzo** et le **reste** du **sel d'ail**. Porter à ébullition.
- Ajouter les **tomates**. Bien mélanger.
- Cuire de 14 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et que l'**eau** ait presque toute été absorbée. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le mélange bout trop fort.)

\* 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



### Terminer l'orzo

- Retirer du feu, puis ajouter le **poulet**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et l'**orzo** dans les bols.
- Arroser d'**un filet** de **pesto**, puis 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

## 1 | Préparer et cuire le poulet

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

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