



Poulet à la méditerranéenne

avec orzo au pesto de tomates séchées

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://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet, en dés *
310 g | 620 g



Orzo
170 g | 340 g



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Fromage à la crème
2 | 4



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Mélange d'épices méditerranéen
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse

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 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.
 - 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 qu'il soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire le poulet

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

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ajouter le **poulet** dans une assiette ou sur une surface plane. Assaisonner tous les côtés du **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude.
- Ajouter le **poulet** et les **oignons**. Poêler de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen-élevé.
- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **fromage à la crème** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Ajouter le **pesto** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Lorsque l'**orzo** sera cuit, ajouter la **sauce**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**.

4



Terminer et servir

- Répartir le **poulet à la méditerranéenne** et l'**orzo au pesto** dans les bols.
- 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](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis assaisonner du **mélange d'épices méditerranéennes**, **saler** et **poivrer**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire le poulet en 2 étapes pour 4 pers., 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Entre temps, ajouter les **oignons** à la même poêle. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Lorsque le **poulet** sera cuit, le trancher finement.

* 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.