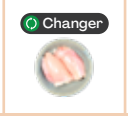




Poulet assaisonné à l'italienne et risotto aux pois avec épinards et parmesan

Soirée cinéma 45 minutes



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)

Hauts de cuisse de poulet • 280 g | 560 g



Poitrines de poulet • 2 | 4



Petits pois 56 g | 113 g



Jeunes épinards 56 g | 113 g



Riz arborio 3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Concentré de bouillon de poulet 2 | 4



Oignon jaune 1/2 | 1



Parmesan, râpé grossièrement 1/4 tasse | 1/2 tasse



Sel d'ail 1 c. à thé | 2 c. à thé



Gousses d'ail 1 | 2



Assaisonnement italien 1 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



Laisser mijoter le bouillon et préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 tasses** (5 ¾ tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux à couvert.
- Pendant que le bouillon arrive à ébullition, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Sauter les oignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.

3



Commencer le risotto

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter l'**ail** et le **riz**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Réduire à feu moyen.
- Ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la poêle. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- Continuer à ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre, de 28 à 33 min. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau!)
- Ajouter les **pois** à mi-cuisson.

4



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **parmesan**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer le risotto

- Lorsque la dernière tasse de bouillon aura été presque complètement absorbée, hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans la poêle contenant le **risotto**, ajouter les **épinards**, le **reste** du **parmesan**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le **risotto** est trop épais.)
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **risotto** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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