

Poulet au pesto crémeux avec orzo et épinards

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Orzo



Bébés épinards



Pesto au basilic



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Petits pois

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orzo	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
Gousses d'ail	1	2
Petits pois	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**.



Faire cuire l'orzo et les pois

Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, de 8 à 10 minutes. Ajouter les **pois** à mi-cuisson.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes**. Bien essuyer la poêle.



Terminer l'orzo

Lorsque l'**orzo** sera tendre, ajouter à la poêle les **¾ du parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **parmesan** et le **beurre** fondent. (**CONSEIL** : Pour une consistance moins dense, ajouter 2 ou 3 c. à soupe d'eau.) Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent. Retirer la poêle du feu. Incorporer le **pesto**, puis **saler** et **poivrer** au goût.



Commencer l'orzo

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Lorsque le **beurre** aura fondu, ajouter l'**ail**. Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter l'**orzo**, le **reste du poivre au citron**, **¼ c. à thé de sel** et **2 tasses d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir l'**orzo avec les pois** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!