

HELLO Poulet à l'aneth et à l'ail

avec orzo crémeux aux légumes

25 minutes

O Changer



Protéine personnalisable Ajouter

() Changer

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 🧣 Hauts de cuisse de poulet * 280 g | 560 g



poulet •



2 | 4



170 g | 340 g



Courgette



1 | 2





Fromage à la crème



43 g | 86 g

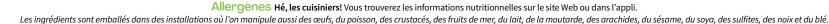
à l'ail et à l'aneth 1 c. à thé | 2 c. à thé



Parmesan, râpé 1/4 tasse | 1/2 tasse



Concentré de bouillon de poulet 2 | 4



Matériel | Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout



Cuire le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 6 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.

O Changer | Hauts de cuisse de poulet

O Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth, puis saler et poivrer.
- Aiouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire èn 2 étapes, au besoin.)
- que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Cuire l'orzo

- Pendant que le poulet cuit, 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 **pâtés** soient tendres.
- Réserver ¾ tasse (1 tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter l'orzo et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les épinards.

- moven-élevé.

- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle pendant 30 s jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les courgettes. Saler et poivrer. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient dorées et légèrement
- Pendant que les **courgettes** cuisent, ajouter dans un bol moven le fromage à la crèmé. le concentré de bouillon, le reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth et l'eau de cuisson réservée. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **courgettes**, ajouter le mélange de sauce, l'orzo, les épinards, le parmesan et le jus de poulet restant sur la plaque à cuisson.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit crémeuse et ait été absorbée. (CONSEIL : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Trancher finement le poulet.
- Répartir l'orzo et le poulet dans les bols.

Unités de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile mesure à chaque étape ^{2 personnes} 4 personnes

1 Cuire le poulet

O Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les hauts de cuisses. les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les poitrines.

1 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (NOTE : Vous obtiendrez 2 "steaks" carrés de tofu par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines** de poulet.

Poêler le **tofu** jusqu'à ce qu'il soit doré, 2 à 3 min par côté. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de faire cuire le tofu après la cuisson à la poêle. Répartir les assiettes de la même façon que la recette indique de Répartir les assiettes pour les poitrines de poulet.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.