



Poulet à l'aneth et à l'ail

avec orzo crémeux aux légumes

25 minutes

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)

Changer



Hauts de cuisse de poulet +
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet +
2 | 4



Orzo
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Fromage à la crème
43 g | 86 g



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



Parmesan, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4

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 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.

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
(REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- 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 que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



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 tourner 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 croquantes.
- Pendant que les **courgettes** cuisent, ajouter dans un bol moyen le **fromage à la crème**, 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.

2



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 **pâtes** 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.

3



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**.

5



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

1 | Cuire le poulet

🔄 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.

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