



Légumes rôtis façon méditerranéenne avec orzo à la ricotta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet +

310 g | 620 g

Recette personnalisée

+ 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



Ricotta
100 g | 200 g



Fromage à la crème
1 | 2



Courgette
1 | 2



Aubergine
½ | 1



Poivron
1 | 2



Orzo
170 g | 340 g



Tomates broyées
200 ml | 400 ml



Tartinade à l'ail
30 g | 60 g



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



Persil
7 g | 14 g



Sel d'ail
1 ½ c. à soupe |
3 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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

- 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.
- Entre-temps, couper l'**aubergine** en deux sur la longueur, puis couper la moitié (l'aubergine entière) en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Éplucher l'**aubergine** avant de la couper, si désiré.)
- Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire les légumes

- Ajouter l'**aubergine**, la **courgette**, les **poivrons**, **1 ½ c. à soupe d'huile**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

3



Cuire l'orzo

+ Ajouter | Filets de poulet

- Lorsque les **légumes** seront rôtis, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**, les **tomates broyées** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **légumes rôtis** et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

5



Assembler l'orzo

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Dans la casserole contenant l'**orzo chaud**, ajouter la **tartinade à l'ail**, la **ricotta** et le **fromage à la crème**.
- Incorporer la **moitié** du **persil**, puis **saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

- Répartir l'**orzo** à la **ricotta** dans les bols.
- Garnir de **sauce aux légumes rôtis**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

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

3 | Cuire l'orzo

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les bols de **poulet** au moment de servir.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). • 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.



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