



Orzo au poulet et au pesto avec épinards et petits pois

Familiale

35 minutes

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Recette personnalisée



Ajouter



Changer

ou



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



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 | ½ tasse



Gousses d'ail
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire l'orzo et les pois

- Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** parvienne à mi-cuisson.
- Ajouter les **pois**.
- Poursuivre la cuisson à découvert de 7 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et crémeux. (**CONSEIL** : Si l'eau réduit trop, en rajouter ¼ tasse à la fois.)

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Commencer l'orzo

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**orzo**, l'**ail** et le **reste** du **poivre au citron**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **2 ¼ tasses** (4 tasses) d'eau, puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

5



Terminer l'orzo

- Lorsque l'**orzo** sera tendre, ajouter les **épinards** et les **trois quarts** du **parmesan**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **parmesan** fonde.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **pesto**, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter le **reste** du **pesto**, si désiré.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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 cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.



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