



Poêlée de poulet et d'orzo avec pesto et petites tomates

Familiale

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×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

×2 Doubler



Double filets
de poulet
680 g | 1360 g

⌚ Changer



Émincé protéiné
200 g | 400 g



Filets de poulet
340 g | 680 g



Orzo
170 g | 340 g



Oignon jaune
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de
bouillon de poulet
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



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



Préparer et cuire le poulet

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

✖2 Doubler | Filets de poulet

↻ Changer | Emincé protéiné

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur une autre planche à découper.
- Couper les **tomates** en deux.

3



Cuire les oignons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4



Cuire l'orzo

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter **3 tasses** (5 tasses) d'**eau tiède**, le **concentré de bouillon**, l'**orzo** et le **reste** du **sel d'ail**. Porter à ébullition.
- Ajouter les **tomates**. Bien mélanger.
- Laisser mijoter de 14 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et que presque tout le **bouillon** ait été absorbé. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le mélange bout trop fort.)

5



Assembler l'orzo

- Retirer du feu, puis ajouter le **poulet**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et l'**orzo** dans les bols.
- Arroser d'**un filet** de **pesto**, puis 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 | Préparer et cuire

✖2 Doubler | Filets de poulet

Si vous avez doublé les **filets de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de **poulet****. Cuire par étape, au besoin.

1 | Préparer et cuire

↻ Changer | Emincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, il n'est pas nécessaire de le sécher ni de le couper en morceaux. Cuire l'**émincé protéiné** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **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.