



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

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Hauts de cuisson
de poulet
280 g | 560 g

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)



Poitrines de
poulet*
2 | 4



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.

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

- 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 $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- 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 ($\frac{1}{2}$ 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.
- Cuire de 14 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et que l'**eau** ait presque toute été absorbée. (**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 la **poêlée de poulet et d'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 le poulet

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

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

* 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.

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



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