



Poulet épicé aux abricots

avec orzo aux légumes du jardin

Découverte

Épicée (au goût)

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Orzo
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Flocons de piment
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 Commencer la préparation et rôtir les poivrons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la qté pour 4 pers.) : ¼ c. à thé doux, ½ c. à thé moyen et 1 c. à thé épicé!

- 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, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et légèrement grillés.



4 Cuire le poulet

[Changer](#) | [Potrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couper le **poulet** en morceaux de 5 cm (2 po), puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire au four.)
- Réserver le **poulet** dans une assiette.



2 Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Ajouter les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide de ciseaux de cuisine!)
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **moitié** du **concentré de bouillon**, ½ tasse (½ tasse) d'**eau** et ¼ c. à thé de **flocons de piment**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



5 Mélanger la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le vin.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent et en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** s'évapore.
- Ajouter le **mélange d'abricots**. Bien mélanger. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)



3 Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **moitié** du **sel d'ail** et le **reste** du **concentré de bouillon**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde, puis couvrir.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **poivrons** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir l'**orzo** de **poulet** et napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

4 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Potrines de poulet](#)

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