



Poulet assaisonné à l'italienne et risotto aux pois

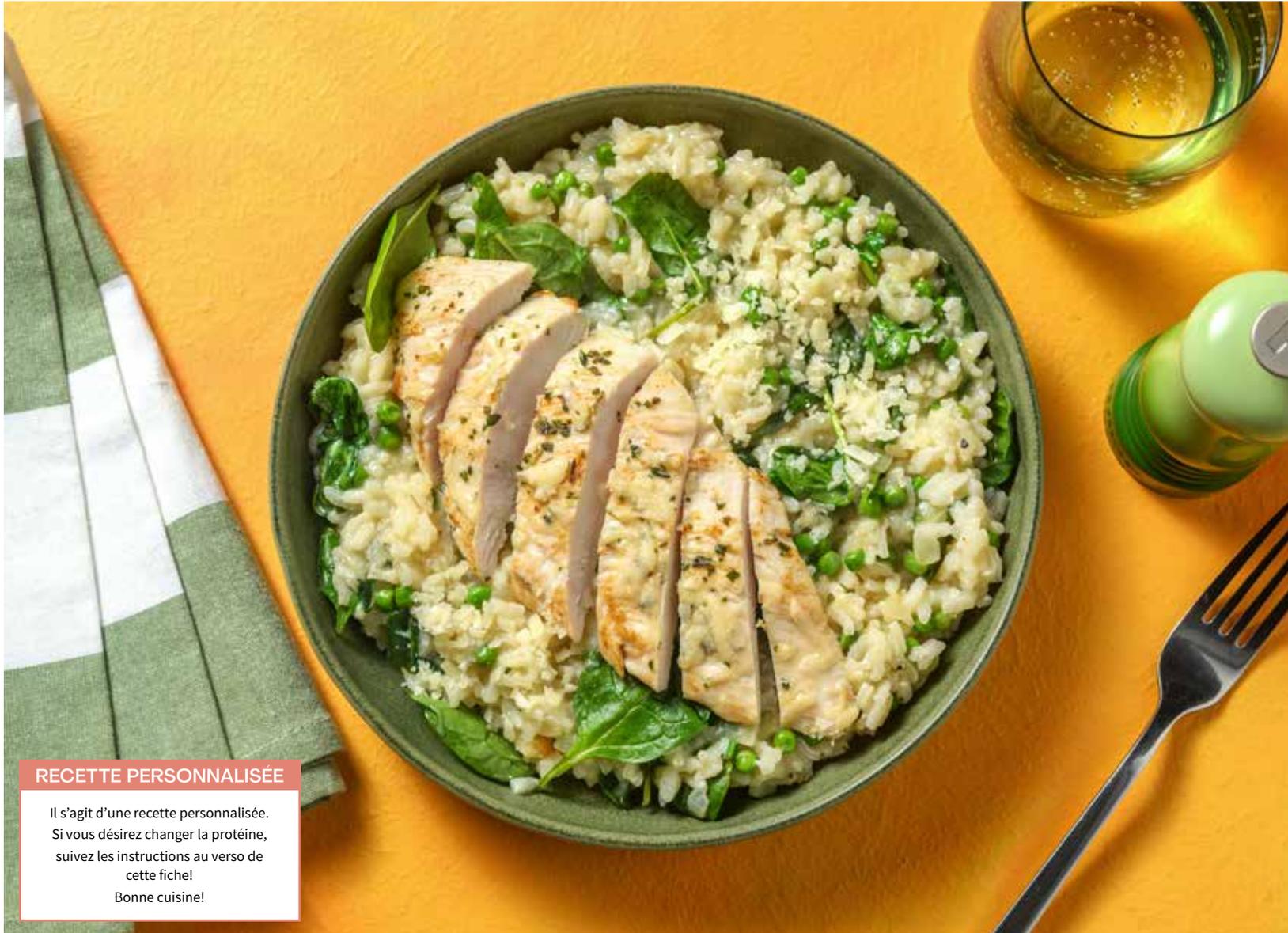
avec épinards et parmesan

Familiale

40 à 50 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Petits pois



Bébés épinards



Oignon jaune



Riz arborio



Concentré de bouillon de poulet



Parmesan, râpé grossièrement



Sel d'ail



Gousses d'ail



Assaisonnement italien

BONJOUR RISOTTO

Un mets de riz traditionnel de l'Italie du Nord!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Petits pois	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	½	1
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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 Laisser mijoter le bouillon et préparer

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 tasses** (5 ¾ tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux et garder couvert.
- En attendant que l'**eau bouille**, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



4 Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **parmesan**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

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



2 Sauter les oignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.



5 Terminer le risotto

- Lorsque la dernière **tasse** de **bouillon** aura été presque complètement absorbée, hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans la poêle contenant le **risotto**, ajouter les **épinards**, le **reste** du **parmesan**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le risotto devient trop épais.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Commencer le risotto

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter l'**ail** et le **riz**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Réduire à feu moyen.
- Dans la poêle contenant le **riz**, ajouter **1 tasse** de **bouillon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- Continuer la cuisson de 28 à 33 min, en ajoutant **1 tasse** de **bouillon** à la fois, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau!) Ajouter les **pois** à mi-cuisson.



6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **risotto** dans les assiettes. Disposer le **poulet** sur le **risotto**.

Le souper, c'est réglé!