

Poulet au pesto crémeux

avec orzo et épinards

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Orzo



Bébés épinards



Pesto au basilic



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Petits pois

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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	¼ tasse
Gousses d'ail	1	2
Petits pois	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**.



2 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



3 Commencer l'orzo

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Incorporer l'**orzo**, le **reste** du **poivre au citron**, **¼ c. à thé** de **sel** et **2 tasses** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



4 Faire cuire l'orzo et les pois

Baisser à feu moyen et faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre. Ajouter les **pois** à mi-cuisson.



5 Terminer l'orzo

Lorsque l'**orzo** est tendre, ajouter les **épinards** à la poêle. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter les **trois quarts** du **parmesan** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **parmesan** et le **beurre** fondent. (**CONSEIL** : Pour une consistance moins dense, ajouter 2 ou 3 c. à soupe d'eau.) Retirer la poêle du feu. Incorporer le **pesto**, puis **saler** et **poivrer**, au goût.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir l'**orzo** et les **pois** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!