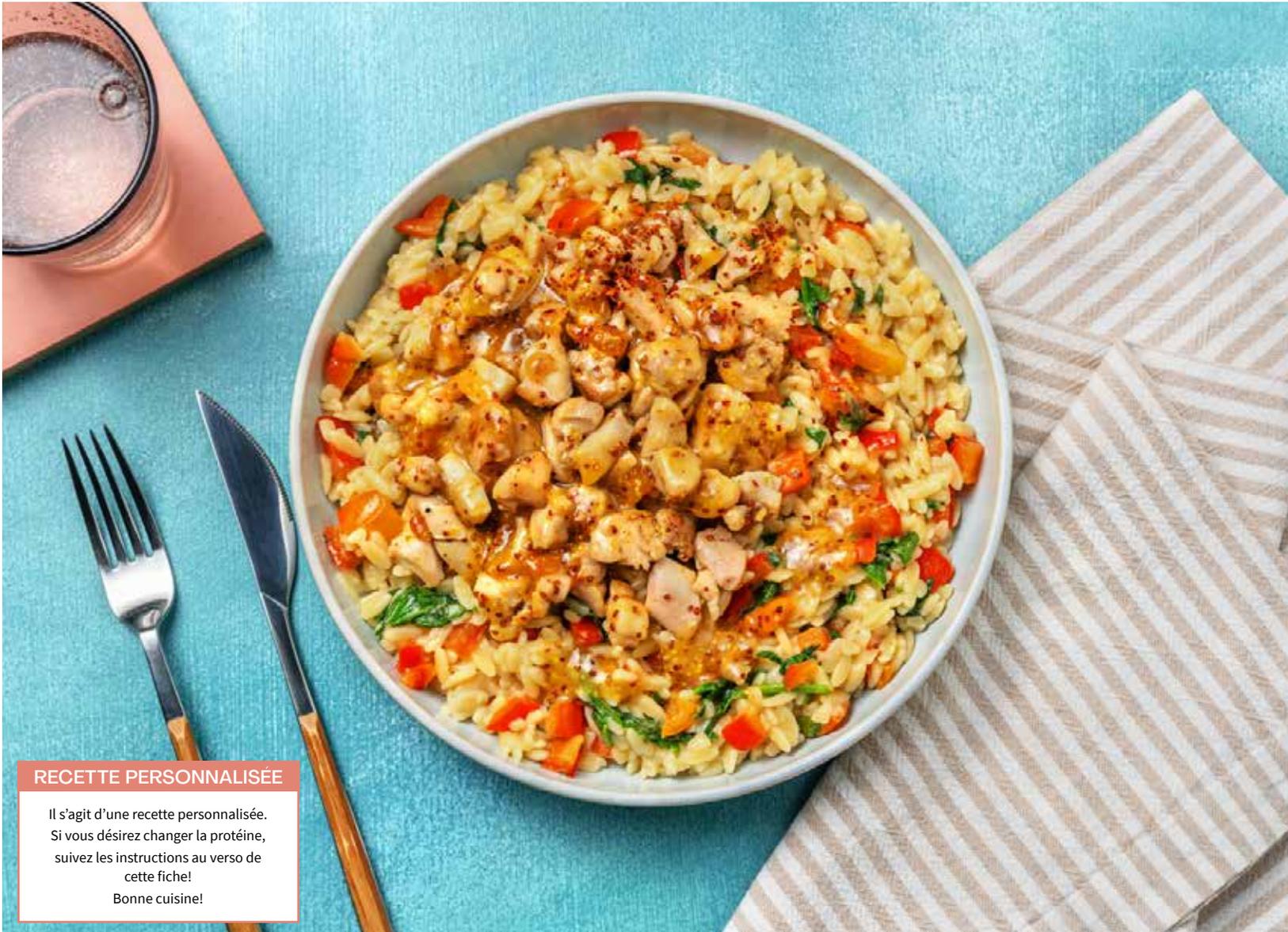


Poulet épicé aux abricots avec orzo aux légumes du jardin

Découverte

Épicée (au goût)

30 minutes



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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Orzo



Poivron



Bébés épinards



Vin blanc de cuisine



Tartinade d'abricots



Concentré de bouillon de poulet



Moutarde à l'ancienne



Sel d'ail



Flocons de piment

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
Orzo	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et commencer la sauce

- Dans une grande casserole, 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).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **moitié du concentré de bouillon**, **½ tasse d'eau** (½ tasse pour 4 pers.) et **¼ c. à thé de flocons de piment** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



4 Cuire le poulet

- Entre-temps, couper le **poulet** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. 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 d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à l'étape suivante.) Réserver le **poulet** dans une assiette.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que pour les **hauts de cuisses**.



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter les **épinards**, puis **saler** et **poivrer**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.



5 Terminer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé et ajouter le **vin**. Cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** se soit évaporé.
- Ajouter le **mélange aux abricots**, puis bien remuer.
- Cuire pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et que la **sauce** épaississe légèrement**. (**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 de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 **légumes**. Bien mélanger.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste des flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!