

# Poulet farci aux olives faible en glucides avec salade au farro et aux épinards

Faible en glucides

30 Minutes



Poitrines de poulet



Pesto de tomates sèches



Olives mélangées



Bébés épinards



Farro



Basilic



Vinaigre de vin blanc



Petites tomates

BONJOUR FARRO

*Un grain ancien aux notes de noix!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Farro	½ tasse	1 tasse
Basilic	7 g	7 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **3 tasses d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



## 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 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que le **farro** cuit, émincer le **basilic**. Couper les **tomates** en deux. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Dans un petit bol, mélanger les **olives** et la **moitié** du **pesto de tomates séchées**.



## Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, le **pesto restant**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



## Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 2,5 cm (1 po) intacts à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés. Répartir le **mélange aux olives et au pesto** entre **chaque poitrine de poulet**, puis les replier pour les fermer.



## Terminer et servir

Ajouter les **épinards**, les **tomates**, le **basilic** et le **farro** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade de farro** et le **poulet farci** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!