

Poulet farci de fromage et d'épinards

avec riz basmati et brocoli rôti

Familiale

40 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Mozzarella, râpée



Pesto au basilic



Riz basmati



Brocoli, en fleurs



Ail



Assaisonnement
italien



Crème sure



Concentré de
bouillon de poulet



Oignon rouge

BONJOUR MOZZARELLA

Ce fromage crémeux fait passer le poulet du simple au luxueux!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Ail	3 g	6 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	113 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, 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.



Préparer

Hacher finement les **épinards**. Couper le **brocoli** en bouchées. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 personnes). D'un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe d'assaisonnement italien** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver. Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



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. Retirer la poêle du feu et laisser refroidir légèrement avant de commencer la **sauce**. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant le **brocoli**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Mélanger la garniture et faire cuire le riz

En attendant que le **bouillon** vienne à ébullition, ajouter dans un petit bol le **fromage**, les **épinards**, l'**ail** et **2 c. à soupe de beurre à température ambiante** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis écraser à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger. Réserver. Ajouter le **riz** à la casserole de **bouillon en ébullition**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce au pesto

Une fois la poêle légèrement refroidie, la faire chauffer à feu moyen. Ajouter le **pesto**, la **crème sure** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en fouettant, jusqu'à ce que le **pesto** soit bien chaud. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**.



Préparer le poulet

Pendant que le **riz** cuit, 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 le **poulet** comme un livre. **Saler et poivrer**. Répartir la **garniture** d'un côté de **chaque poitrine**, puis refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.



Terminer et servir

Lorsque le **poulet** est cuit, transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 4 à 5 minutes pour laisser refroidir. Répartir le **poulet**, le **riz** et le **brocoli** dans les assiettes. Verser un filet de **sauce au pesto** sur le **riz** et le **poulet**.

Le repas est prêt!