

# Poulet farci style antipasto

avec haricots verts au vinaigre balsamique et orzo citronné

35 minutes



Poitrines de poulet



Orzo



Haricots verts



Citron



Vinaigre balsamique



Olives mélangées



Poivrons rouges rôtis



Mozzarella, râpée

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Orzo	170 g	340 g
Haricots verts	170 g	340 g
Citron	1	1
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Olives mélangées	30 g	60 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre*	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.*

## Nous joindre

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



## Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé** de sel. (**REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, égoutter, puis hacher grossièrement les **poivrons rouges rôtis**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Parer les **haricots verts**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **vinaigre balsamique**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.



## Finir la préparation et faire cuire l'orzo

Combiner les **olives**, le **fromage** et les **poivrons rouges rôtis** dans un bol moyen. 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 chaque **poitrine de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** les deux côtés. Ajouter l'**orzo** à la casserole d'eau bouillante. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit tendre.



## Terminer l'orzo

Lorsque l'**orzo** sera cuit, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter l'**eau de cuisson** réservée, **1 c. à thé de zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes) à l'**orzo**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**.



## Faire cuire le poulet

Pendant que l'**orzo** cuit, 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 jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Garnir le **poulet** du **mélange de fromage et de poivrons**. Faire griller au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **haricots verts**. Arroser l'**orzo** et les **haricots verts** du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!