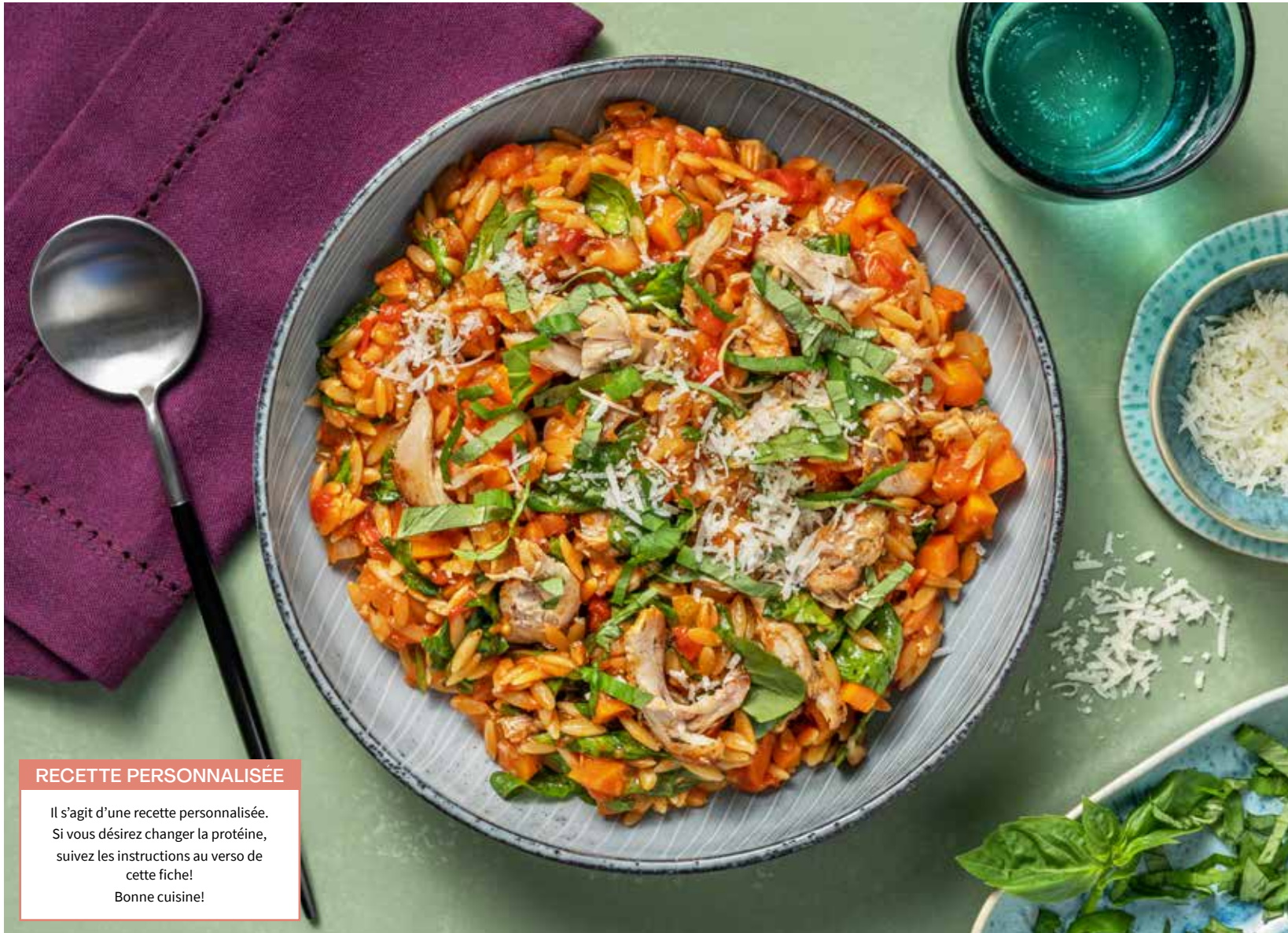


# Ragoût de poulet à l'italienne

## avec orzo et basilic frais

Familiale

35 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



Tomates broyées



Gousses d'ail



Basilic



Orzo



Carotte



Bébés épinards



Concentré de bouillon de poulet



Parmesan, râpé grossièrement



Assaisonnement italien



Oignon jaune



Base de sauce tomate

BONJOUR ORZO

*Il a l'apparence du riz, mais c'est plutôt une pâte alimentaire!*

## 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, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Gousses d'ail	2	4
Basilic	7 g	14 g
Orzo	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

† 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.

## Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Rôtir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

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



## Cuire l'orzo

- Dans la même casserole, ajouter l'**orzo**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé de sucre** et **1 ½ tasse d'eau** (3 ½ tasses pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 9 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre. (**REMARQUE** : Le fait de remuer souvent l'orzo l'empêche de coller au fond de la casserole!)



## Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



## Terminer le ragoût

- À l'aide de 2 fourchettes, effilochez le **poulet** en morceaux de taille moyenne.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **poulet**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde.
- **Saler et poivrer**, au goût.



## Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **oignons**. Cuire les **légumes** de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler et poivrer**.
- Ajouter l'**ail**, la **base de sauce tomate** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.



## Terminer et servir

- Émincer le **basilic**.
- Répartir le **ragoût de poulet à l'italienne** dans les bols.
- Parsemer de **basilic** et du **reste** du **parmesan**.

**Le souper, c'est réglé!**