



Salade d'orzo à la méditerranéenne

avec bocconcinis et origan

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filet de poulet
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Orzo
170 g | 340 g



Bocconcinis
100 g | 200 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Origan
7 g | 7 g



Oignon rouge
½ | 1



Gousses d'ail
2 | 4



Olives mélangées
30 g | 60 g

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire l'orzo

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

- Dans une casserole moyenne, 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.
- 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 et remettre dans la même casserole, hors du feu. (**REMARQUE** : Pour éviter une salade de pâtes tiède, rincer l'orzo à l'eau froide pendant 1 min.)

2



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **bocconcinis** en quatre.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Détacher des **branches 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles d'origan**, puis les hacher finement.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Mariner les légumes et les bocconcinis

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **olives**, les **bocconcinis** et les **tomates**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

4



Cuire les légumes

+ Ajouter | Filet de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, les **oignons**, les **épinards** et l'**origan**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Filet de poulet

- Dans le bol contenant les **légumes** et les **bocconcinis marinés**, ajouter l'**orzo** et les **légumes sautés**.
- Bien mélanger.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire les légumes

+ Ajouter | Filet de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en deux dans le sens de la largeur. **Saler et poivrer**.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'**ail**, l'**oignon**, les **épinards** et l'**origan** à la poêle. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement ramollis et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filet de poulet

Ajouter le **poulet** au bol avec les **légumes marinés** et les **bocconcinis**.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.