



# Poulet épicé aux abricots

## avec orzo aux légumes du jardin

Épicée (au goût) 30 minutes

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://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet\*  
2 | 4

Changer



Tofu  
1 | 2



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 g



Orzo  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Bébé épinards  
56 g | 113 g



Vin blanc de cuisine  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Tartinade d'abricots  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
2 | 4



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Flocons de piment  
1 c. à thé | 2 c. à thé

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Commencer la préparation et rôtir les poivrons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et légèrement grillés.

4



## Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Assaisonner du **reste du sel d'ail et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire au four.)
- Réserver le **poulet** dans une assiette.

2



## Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, la **moutarde**, la **moitié du concentré de bouillon**, **½ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

3



## Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre.
- Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **moitié du sel d'ail** et le **reste du concentré de bouillon**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde, puis couvrir.

5



## Assembler la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **vin de cuisine**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** se soit évaporé.
- Ajouter le **mélange d'abricots**, puis bien mélanger. Porter la **sauce** à légère ébullition.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **poivrons** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste des flocons de piment**, si désiré.

## 4 | Cuire les poitrines de poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir les **filets de poitrine de poulet**.

## 4 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en cubes de 2,5 cm (1 po), puis assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., cuire en deux étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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