

# Poulet braisé à l'espagnole faible en glucides avec olives et farro

Faible en glucides

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron



Tomates Roma



Olives mélangées



Mélange paprika  
fumé et ail



Farro



Concentré de  
bouillon de poulet



Persil



Échalote

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

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

## D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivron	160 g	320 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	30 g
Mélange paprika-ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Persil	7 g	7 g
Échalote	50 g	100 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! 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.*

*La faible teneur en glucides est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

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



### Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **3 tasses d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



### Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**, les **poivrons** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** aient légèrement ramolli. Saupoudrer du **reste du mélange paprika fumé et ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **saumure réservée** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.



### Préparer

Pendant que le **farro** cuit, égoutter les **olives** et réserver la **saumure**. Hacher grossièrement les **olives**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



### Terminer le poulet

Ajouter le **poulet** à la casserole contenant les **légumes**. Réduire à feu moyen. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, et en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Incorporer les **olives** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, au goût, et remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre pour une sauce légèrement plus sucrée.)



### Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange paprika fumé et ail**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une assiette.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié du persil** à la casserole contenant le **farro**. **Saler** et **poivrer**, au goût, et remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir le **farro** de **légumes** et placer le **poulet** sur le tout. Verser le **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle sur le **poulet**. Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!