



Poulet et légumes rôtis à la grecque

sur une plaque avec feta et orzo à la tomate

VARIÉTÉ 30 minutes



- Cuisses de poulet, sans la peau
- Poivron
- Courgette
- Oignon rouge, en tranches
- Tomate Roma
- Orzo
- Citron
- Fromage feta
- Persil
- Ail
- Concentré de bouillon de poulet
- Poivre au citron

BONJOUR POIVRE CITRONNÉ!

Un assaisonnement couramment apprécié en cuisine grecque pour son goût d'agrumes!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, casserole moyenne, essuie-tout, papier parchemin, passoire, microplane/zesteur, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet, sans la peau	340 g	680 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Orzo	170 g	340 g
Citron	1	2
Fromage feta	28 g	56 g
Persil	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Poivre au citron	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



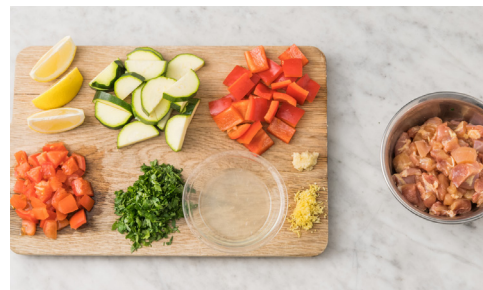
1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



4. CUIRE L'ORZO

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 8 à 10 min. Lorsque l'**orzo** est cuit, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et réserver.



2. PRÉPARATION

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester et presser la **moitié** du **citron**, puis couper le **reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



5. FINIR L'ORZO

Dans la même casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail** et la **tomate**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Retirer la casserole du feu, puis ajouter l'**orzo cuit**, l'**eau de cuisson réservée**, le **zeste de citron**, le **jus de citron** et les **concentrés de bouillon**. Saler et poivrer.



3. RÔTIR LE POULET ET LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **poulet**, les **poivrons**, la **courgette** et l'**oignon** de **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **poivre au citron**. Saler. Disposer en une seule couche et rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 16 à 18 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Répartir l'**orzo** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **légumes**. Saupoudrer de **feta** et de **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!