

# Poulet à l'italienne

avec risotto aux épinards et aux pois

40 minutes



Poitrines de poulet



Petits pois



Bébés épinards



Oignon jaune



Riz arborio



Concentré de bouillon de poulet



Parmesan, râpé grossièrement



Sel de poulet



Gousses d'ail



Assaisonnement italien

BONJOUR RISOTTO

Un plat de riz classique de l'Italie du Nord!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Petits pois	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, 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

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



## Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Faire cuire le poulet

Pendant que le **risotto** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser tout l'assaisonnement pour 4 personnes) et du **reste** du **sel de poulet**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer **chaque poitrine** de **1 c. à soupe** de **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Terminer le risotto

Lorsque la dernière tasse de **bouillon** ajoutée est presque entièrement absorbée, ajouter au **risotto** les **trois quarts** du **parmesan restant**, les **épinards**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **liquide de cuisson** contenu sur la plaque. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le risotto est trop dense.) **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Commencer le risotto

Ajouter le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé. Ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la poêle contenant le **riz**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** soit entièrement absorbé. Répéter les étapes de 28 à 30 minutes, en ajoutant **1 tasse** de **bouillon** à la fois, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et jusqu'à ce que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau.) Ajouter les **petits pois** avec la dernière tasse de **bouillon**. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet**.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **risotto** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** du **parmesan**. Garnir de **poulet**.

## Le repas est prêt!