

Orzo au poulet et au pesto

avec épinards et petits pois

Épicée

35 minutes



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Orzo



Bébés épinards



Pesto au basilic



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Petits pois

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orzo	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Petits pois	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Cuire l'orzo et les pois

- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à couvert de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit à moitié cuit.
- Ajouter les **pois**. Poursuivre la cuisson à découvert de 7 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre et crémeux. (**CONSEIL** : Si l'eau réduit trop, en rajouter ¼ tasse à la fois.)



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer l'orzo

- Lorsque l'**orzo** sera cuit, ajouter les **épinards** et les **trois quarts** du **parmesan**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **parmesan** fonde.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter **3 c. à soupe** de **pesto** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**, au goût. Ajouter le **reste** du **pesto**, si désiré.



Commencer l'orzo

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**orzo**, l'**ail** et le **reste** du **poivre au citron**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **2 ¼ tasses** d'**eau** (4 tasses pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!