

Orzo au poulet et pesto crémeux

avec épinards et petits pois

Épicée

35 minutes



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Orzo



Bébés épinards



Pesto au basilic



Parmesan, râpé



Gousses d'ail



Petits pois

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange d'épices poivré avec du citron vif et de l'ail relevé!

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	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

** 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 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron**, puis **saler**.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec la précaution.



Faire cuire l'orzo et les pois

- Réduire à feu moyen. Faire cuire à découvert de 14 à 16 min ou jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **pois** à mi-cuisson.



Préparer

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



Terminer l'orzo

- Lorsque l'**orzo** est tendre, ajouter les **épinards** à la poêle. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent, en remuant souvent.
- Ajouter les **trois quarts** du **parmesan**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que le **parmesan** fonde, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu.
- Incorporer le **pesto**, puis **saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer l'orzo

- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant.
- Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en remuant sans arrêt.
- Incorporer l'**orzo**, le **reste** du **poivre au citron**, **¼ c. à thé** de **sel** et **2 ½ tasses** d'**eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!