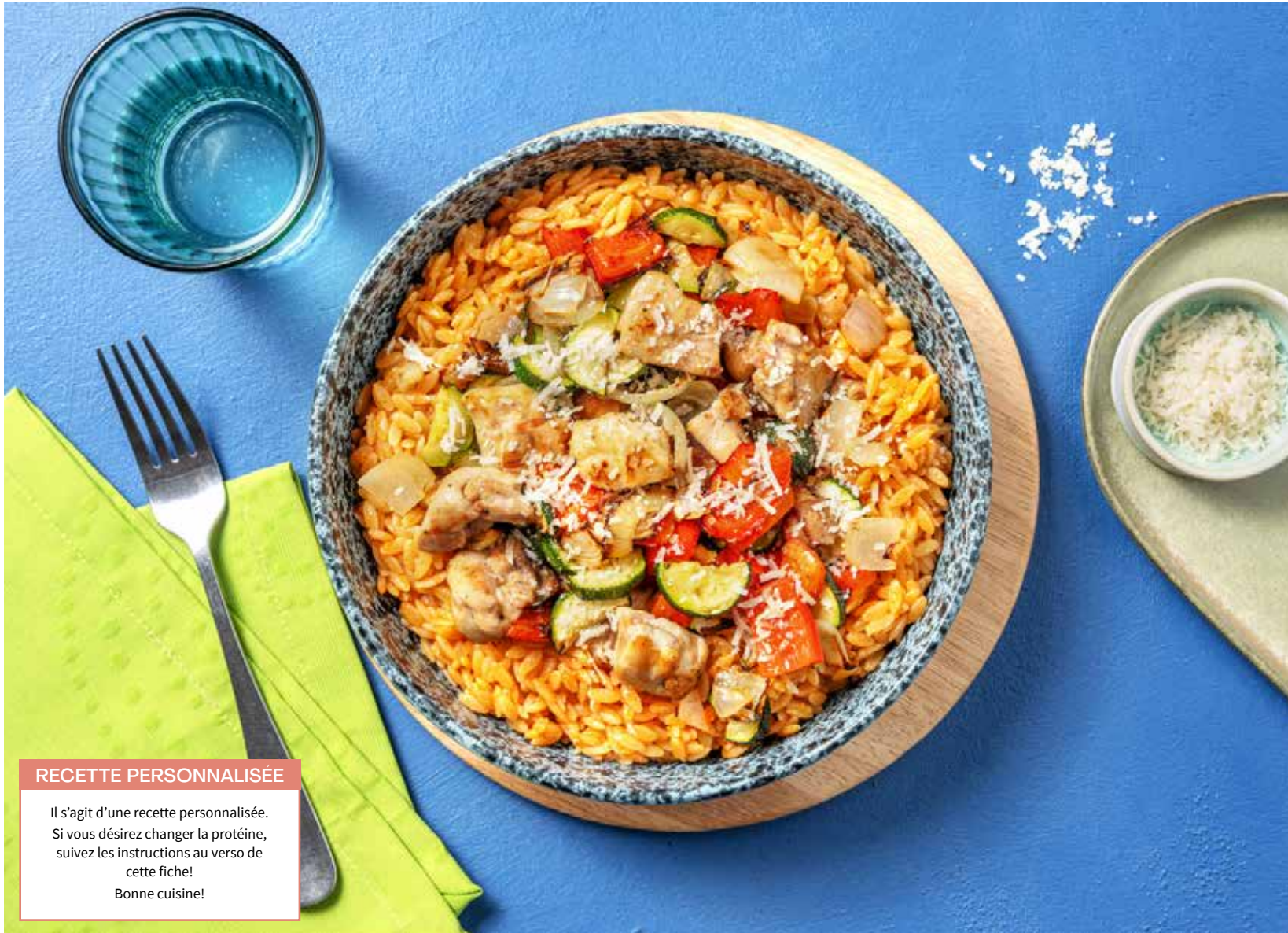


# Poulet et légumes à la méditerranéenne

avec orzo et pesto de tomates séchées

Familiale

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Orzo



Poivron



Courgette



Oignon jaune



Pesto de tomates séchées



Parmesan, râpé grossièrement



Concentré de bouillon de poulet



Sel de poulet

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

*Le goût sucré naturel de ce pesto provient des tomates séchées au soleil!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Orzo	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel de poulet	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

    @HelloFreshCA



## Préparer les ingrédients

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 2,5 cm (1 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).



## Commencer l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer le poulet et les légumes

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet**, les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons** de **2 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **sel de poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir le poulet et les légumes sur 2 plaques à cuisson avec 2 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **poulet et les légumes** en une seule couche.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



## Terminer l'orzo

- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée**, le **concentré de bouillon** et le **pesto de tomates séchées**.
- **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) Couvrir pour garder chaud.



## Rôtir le poulet et les légumes

- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo aux tomates séchées** dans les bols. Garnir du **poulet** et des **légumes**.
- Parsemer de **parmesan**.

**Le souper, c'est réglé!**