

Poulet à la moutarde et farro avec poireaux

Découverte

30 minutes



Hauts de cuisses
de poulet



Farro



Moutarde à
l'ancienne



Miel



Poireau, en tranches



Concentré de
bouillon de poulet



Champignons



Purée d'ail



Ciboulette



Bébés épinards



Sel d'ail

BONJOUR FARRO

Un grain ancien aux notes de noix!

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, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Farro	½ tasse	1 tasse
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poireau, en tranches	113 g	226 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Champignons	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Bébé épinards	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.



Préparer

Couper les **champignons** en quatre. Émincer la **ciboulette**. Dans un grand bol, fouetter le **miel**, la **moitié** de la **moutarde** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les champignons et les poireaux

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les **poireaux** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** et les **poireaux** soient tendres. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.



Terminer le farro

Égoutter, puis transférer le **farro** dans la poêle contenant les **champignons** et les **poireaux**. Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Pendant que le **farro** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **sel d'ail** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner le **poulet** du **reste** de la **moutarde**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **mélange de farro** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Napper de **vinaigrette moutarde et miel**. Parsemer de **ciboulette**.

Le repas est prêt!