

# Poulet à l'aneth et orzo

avec épinards et feta

30 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Orzo



Concentré de  
bouillon de poulet



Bébés épinards



Citron



Feta, émietté



Échalote



Aneth



Gousses d'ail

**BONJOUR ANETH**

*Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.) :**

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Intense : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orzo	170 g	340 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Citron	½	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Aneth	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
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



## Commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 5 cm (2 po), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.



## Commencer l'orzo

- Dans la poêle contenant les **aromates**, incorporer l'**orzo**, le **concentré de bouillon**, **2 ½ tasses d'eau** (5 tasses pour 4 pers.) et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, en remuant toutes les 3 à 4 min, jusqu'à ce que l'**orzo** soit tendre. (**REMARQUE** : Si la sauce réduit trop, ajouter de l'eau, 2 c. à soupe à la fois, pour obtenir une consistance moins dense.)



## Préparer

- Entre-temps, sur une planche à découper propre, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester la **moitié** du **citron**, puis couper en quartiers (le citron entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher finement l'**aneth**.



## Terminer le poulet et l'orzo

- Dans la poêle contenant l'**orzo**, ajouter le **poulet** et son **jus de cuisson** contenu dans l'assiette, les **épinards**, la **moitié** du **feta**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe d'aneth**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'aneth.) Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



## Cuire les aromates

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le tout soit combiné.



## Terminer et servir

- Répartir le **poulet** et l'**orzo** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **feta**, puis du **reste** de l'**aneth**, si désiré.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!