

Poulet à l'italienne

avec risotto aux épinards et aux pois

45 minutes



Poitrines de poulet



Petits pois



Bébés épinards



Oignon jaune



Riz arborio



Concentré de bouillon de poulet



Parmesan, râpé grossièrement



Sel de poulet



Gousses d'ail



Assaisonnement italien

BONJOUR RISOTTO

Un mets de riz traditionnel de l'Italie du Nord!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Petits pois	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux à couvert. En attendant que le **bouillon** bouille, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le poulet

Pendant que le **risotto** cuit, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes) et du **reste** du **sel de poulet**, puis **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Parsemer **chaque poitrine de poulet** de **1 c. à soupe** du **parmesan**. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les aromates

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer le risotto

Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été presque absorbée, ajouter les **trois quarts** du **reste** du **parmesan**, les **épinards**, **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **tout** le **jus de cuisson** sur la plaque à cuisson à la poêle contenant le **risotto**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le risotto est trop épais.) **Salier** et **poivrer**, au goût.



Commencer le risotto

Ajouter le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé. Ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la poêle contenant le **riz**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** soit presque absorbé. Continuer à ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois, jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse et que le **riz** soit tendre, de 28 à 30 minutes. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau!) Ajouter les **pois** avec la dernière tasse de **bouillon**. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **risotto** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **parmesan**. Disposer le **poulet** sur le **risotto**.

Le repas est prêt!