

# Poulet assaisonné à l'italienne et risotto aux pois avec épinards

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	28 g	56 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ 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

\*\* 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

1. Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 pers.), les **concentrés de bouillon** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
2. Réduire à feu doux et garder couvert.
3. En attendant que le **liquide** bouille, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
4. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Cuire le poulet

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



## Cuire les aromates

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
3. Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
4. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Terminer le risotto

1. Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été presque complètement absorbée, ajouter les **épinards**, le **reste** du **parmesan**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **jus restant** sur la plaque à cuisson dans la poêle contenant le **risotto**.
2. Cuire de 2 à 3 min, 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

1. Ajouter le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
2. Ajouter **1 tasse de bouillon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
3. Continuer la cuisson de 28 à 33 min, en ajoutant **1 tasse de bouillon** à la fois, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau!) Ajouter les **pois** à mi-cuisson.
4. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet**.



## Terminer et servir

1. Trancher finement le **poulet**.
2. Répartir le **risotto** dans les assiettes.
3. Garnir du **poulet**.

## Le souper, c'est réglé!