

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

45 minutes



Poitrines de poulet



Petits pois



Bébés épinards



Oignon jaune



Riz arborio



Concentré de  
bouillon de poulet



Parmesan, râpé  
grossièrement



Sel d'ail



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 d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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



## 1 Laisser mijoter le bouillon et préparer

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 tasses d'eau** (5 ¾ tasses pour 4 pers.), les **concentrés de bouillon** et **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux et garder couvert.
- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 4 Cuire le poulet

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



## 2 Sauter les oignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.



## 5 Terminer le risotto

- Lorsque la dernière tasse de **bouillon** aura été presque complètement absorbée, hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans la poêle contenant le **risotto**, ajouter les **épinards**, le **reste du parmesan**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **jus de cuisson du poulet restant** sur la plaque.
- 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 devient trop épais.)
- **Saler et poivrer**, au goût.



## 3 Commencer le risotto

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter l'**ail** et le **riz**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Réduire à feu moyen.
- Dans la poêle contenant le **riz**, ajouter **1 tasse de bouillon**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** ait été presque complètement absorbé.
- 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.



## 6 Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **risotto** dans les assiettes. Disposer le **poulet** sur le **risotto**.

## Le souper, c'est réglé!