

Poulet braisé à l'espagnole avec olives et farro

Faible en glucides

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron



Olives mélangées



Mélange paprika
et ail



Farro



Concentré de
bouillon de poulet



Persil



Échalote



Tomate Roma



Base pour sauce
tomate

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Ce mélange d'olives Kalamata et d'olives vertes est une explosion de saveurs!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivron	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	30 g
Mélange paprika et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Persil	7 g	7 g
Échalote	50 g	100 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le farro

Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **3 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Lorsque le **farro** est prêt, l'égoutter et le remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **échalotes**, les **poivrons** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** aient légèrement ramolli, en remuant souvent. **Saler et poivrer**. Saupoudrer du **reste du mélange paprika et ail**. Ajouter la **base pour sauce tomate**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Incorporer le **concentré de bouillon**, les **olives** et **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.



Préparer

Entre-temps, égoutter les **olives**, puis les hacher grossièrement. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Terminer le poulet

Lorsque le **bouillon** mijote, pousser les **légumes** sur les côtés de la poêle, puis placer le **poulet** au centre. Réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en remuant à l'occasion**. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une planche à découper propre. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant les **légumes**. **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à thé de sucre pour réduire l'acidité [doubler pour 4 pers.], si désiré.)



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange paprika et ail**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié du persil** à la casserole contenant le **farro**. **Poivrer**, au goût, et remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Répartir le **farro** dans les bols, puis garnir de **poulet**. Verser les **légumes** et le **bouillon** autour du **poulet** et du **farro**. Parsemer du **reste du persil**.

Le souper, c'est réglé!