

Poulet braisé à l'espagnole avec olives et farro

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Poivron



Olives mélangées



Sauce piquante



Mélange paprika
fumé et ail



Farro



Concentré de
bouillon de poulet



Persil



Échalote



Tomate Roma

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivron	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	30 g
Sauce piquante 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika-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
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 **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**, les **poivrons** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** aient légèrement ramolli. Saupoudrer du **reste du mélange paprika fumé et ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon**, les **olives**, la **saumure réservée**, la **sauce piquante** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu élevé.



Préparer

Pendant que le **farro** cuit, égoutter les **olives** et réserver la **saumure**. Hacher grossièrement les **olives**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Terminer le poulet

Ajouter le **poulet** à la poêle contenant les **légumes**. Réduire à feu moyen. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, et en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer le **poulet** sur une planche à découper propre. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, et remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre pour une sauce légèrement plus sucrée.)



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié du mélange paprika fumé et ail**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, 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 la quantité pour 4 personnes) et la **moitié du persil** à la casserole contenant le **farro**. **Saler** et **poivrer**, au goût, et remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Répartir le **farro** dans les assiettes. Garnir le **farro** de **légumes** et placer le **poulet** sur le tout. Verser le **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle sur le **poulet**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!