

# Poulet et légumes rôtis à la grecque

avec feta et orzo à la tomate

Familiale

35 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Poivron



Courgette



Oignon jaune



Tomate Roma



Orzo



Citron



Feta, émietté



Persil



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Un mélange « punché » de poivre, de citron vif et d'ail piquant!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Orzo	170 g	340 g
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 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



## Préparer

- Ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** dans une casserole moyenne (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.



## Terminer la préparation

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Faire rôtir le poulet et les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet**, les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons** de **2 c. à soupe d'huile** et saupoudrer du **poivre au citron**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir le poulet, les légumes et le poivre au citron sur 2 plaques à cuisson, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Saler**, puis bien mélanger. Disposer le **poulet** et les **légumes** en une seule couche.
- Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, en remuant à mi-cuisson\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer l'orzo

- Faire chauffer la même casserole (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis l'**ail** et les **tomates**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter l'**orzo**, l'**eau de cuisson réservée**, le **concentré de bouillon**, le **zeste de citron** et **1 c. à thé de jus de citron** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire l'orzo

- Entre-temps, ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Faire cuire à découvert de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant à l'occasion.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter l'**orzo** et le réserver.



## Terminer et servir

- Répartir l'**orzo à la tomate** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **légumes**.
- Parsemer de **feta** et de **persil**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!