

# Poulet et orzo au pesto de tomates séchées avec épinards, courgettes et parmesan

30 minutes



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Pesto de tomates  
séchées



Bébés épinards



Oignon jaune



Courgette



Parmesan, râpé  
grossièrement



Gousses d'ail



Orzo

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

*Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!*

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Courgette	200 g	400 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Orzo	170 g	340 g
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



## Commencer l'orzo

- Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (1 tasse pour 4 pers.), puis égoutter l'**orzo**.



## Cuire les légumes

- Lorsque l'**orzo** sera presque cuit, chauffer la poêle contenant l'**huile réservée** à feu moyen (à feu moyen-élevé pour 4 pers.).
- Ajouter les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Saupoudrer du **reste du sel d'ail** et **poivrer**.



## Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Terminer l'orzo

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter **½ tasse d'eau de cuisson réservée** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à légère ébullition.
- Ajouter l'**orzo**, les **épinards**, le **pesto** et la **moitié** du **parmesan**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour obtenir la consistance désirée, ajouter le reste de l'eau de cuisson, 1 c. à soupe à la fois.) **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 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.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson, en réservant l'**huile** dans la poêle.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir l'**orzo** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!