



# Poulet farci au fromage et aux épinards

avec riz basmati

**FAMILIALE** 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Fromage suisse



Pesto de basilic



Riz basmati



Courgette



Ail



Assaisonnement italien



Crème sure



Concentré de bouillon de poulet

## BONJOUR COURGETTE!

Un légume de la famille de cucurbitacées dont on peut également manger la fleur!

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425°F.
- Laver et sécher tous les aliments.
- Laisser 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) ramollir à température ambiante.

### Sortez

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, bol moyen, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Bébés épinards	56 g	56 g
Fromage suisse	½ tasse	1 tasse
Pesto de basilic	¼ tasse	¼ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Ail	3 g	6 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	1 c. à table
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Hacher finement les **épinards**. Couper la **courgette** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courgette** de ½ c. à table d'**huile**, puis saupoudrer de ½ c. à table d'**assaisonnement italien** (doubler l'huile et l'assaisonnement pour 4 pers). Réserver. Dans une casserole moyenne à feu élevé, ajouter 1 ¼ tasse d'**eau** (doubler pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**, puis couvrir et porter à ébullition.



## 4. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur la plaque contenant les **courgettes**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que la **courgette** soit tendre et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\*



## 2. PRÉPARER LA FARCE ET CUIRE LE RIZ

Pendant que l'**eau** bout, ajouter le **fromage**, les **épinards**, l'**ail** et 2 c. à table de **beurre ramolli** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. Écraser le tout à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**. Réserver. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux et cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **poulet** cuit au four, laisser la poêle refroidir, de 3 à 4 min, puis chauffer à feu moyen (**NOTE**: cela diminue les effets de la chaleur résiduelle). Ajouter le **pesto**, la **crème sure** et 2 c. à table d'**eau** (doubler pour 4 pers), puis cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **pesto** soit chaud, de 2 à 3 min. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**.



## 3. FARCIR LE POULET

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher le **poulet** en son centre en laissant 2,5 cm intacts (1 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Répartir la **farce au fromage** dans les **poitrines**, puis refermer.



## 6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **poulet** est cuit, le réserver dans une assiette, le recouvrir de papier d'aluminium et le laisser reposer, de 4 à 5 min. Répartir le **poulet farci**, le **riz** et la **courgette** dans les assiettes. Napper le **riz** et le **poulet** de **sauce au pesto**.

## Le souper, c'est réglé!