

# Poulet farci de fromage et d'épinards

avec riz basmati

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Mozzarella, râpée



Pesto au basilic



Riz basmati



Courgette



Ail



Assaisonnement italien



Crème sure



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de ce légume populaire est « zucca »!



## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 2 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	¼ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Ail	3 g	6 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*



### 1 Préparer

Hacher finement les **épinards**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **courgette** de ½ c. à soupe d'**huile**, puis saupoudrer de ½ c. à soupe d'**assaisonnement italien** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver. Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



### 4 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et laisser refroidir légèrement avant de commencer la **sauce**. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **courgettes**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



### 2 Mélanger la garniture et faire cuire le riz

En attendant que le **bouillon** bouille, ajouter dans un petit bol le **fromage**, les **épinards**, l'**ail** et 2 c. à soupe de **beurre à température ambiante** (doubler la quantité pour 4 personnes). Piler à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



### 5 Préparer la sauce au pesto

Une fois la poêle légèrement refroidie, la faire chauffer à feu moyen. Ajouter le **pesto**, la **crème sure** et 2 c. à soupe d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **pesto** soit bien chaud. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**.



### 3 Préparer le poulet

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



### 6 Terminer et servir

Lorsque le **poulet** sera cuit, transférer dans une assiette. Couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver pour laisser refroidir, de 4 à 5 minutes. Répartir le **poulet farci**, le **riz** et les **courgettes** dans les assiettes. Verser un filet de **sauce au pesto** sur le **riz** et le **poulet**.

## Le repas est prêt!