

Poulet garni de fromage et d'épinards

avec riz basmati et courgettes rôties

Familiale

40 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Mozzarella, râpée



Riz basmati



Courgette



Gousses d'ail



Fromage à la crème

BONJOUR MOZZARELLA

Ce fromage crémeux fait passer le poulet du simple au luxueux!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pellicule plastique, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout, papier parchemin, rouleau à pâtisserie

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	28 g	56 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Gousses d'ail	1	2
Fromage à la crème	43 g	86 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 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire la garniture

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **épinards**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils tombent, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu.
- Dans un grand bol, ajouter le **fromage à la crème**, le **mozzarella**, les **épinards tombés** et l'**ail**. Écraser avec une fourchette pour bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût. Réserver.



Préparer et aplatir le poulet

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, marteler **chaque poitrine** avec précaution, jusqu'à ce qu'elle atteigne une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.



Saisir et faire cuire le poulet

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire le poulet par étape, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'il soit bruni de tous les côtés, en le retournant à l'occasion.
- Transférer le **poulet** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.). Garnir le **poulet** de **garniture au fromage**.
- Faire cuire dans le **haut** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



Faire rôtir les courgettes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.



Terminer et servir

- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) au **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **poulet garni de fromage et d'épinards**, le **riz** et les **courgettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!