



# Orzo avec des dés de poulet au poivron et à l'origan

Avec des légumes sautés



## L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole Rouge est un rouge aux parfums de fraises des bois et de cerises dont le fondant se marie divinement avec le poulet de ce plat, extrêmement tendres.



Gousse d'ail



Origan frais ✨



Orzo



Dés de filet de poulet ✨



Paprika



Mélange de légumes ✨

## Prêt en un tour de main



Total : 20-25 min.

Quick & Easy

Très facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

L'orzo, un type de pâtes dont la forme rappelle le riz, signifie littéralement « orge » en italien. Dans la Péninsule, il est traditionnellement intégré dans la soupe que l'on sert aux mariages depuis la nuit des temps. Ces pâtes sont également très utilisées dans les cuisines grecque et moyen-orientale.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et feuille d'aluminium.

Recette d'orzo avec des dés de poulet au poivron et à l'origan : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les feuilles d'**origan** des brins et émincez-les.



### 2 CUIRE L'ORZO

Dans la casserole, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir la moitié de l'**ail** 1 minute à feu doux. Ajoutez l'**orzo** et remuez 1 minute à feu moyen-doux (voir conseil). Versez le bouillon par-dessus et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement de l'eau si l'**orzo** devient trop sec.



### 3 CUIRE LE POULET

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse pour y faire saisir les **dés de poulet** 3 à 4 minutes à feu vif (voir conseil). Ajoutez le reste d'**ail**, le **paprika** et l'**origan**, puis salez et poivrez. Poursuivez la cuisson à feu vif pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Réservez ensuite le **poulet** au chaud dans une feuille d'aluminium.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le même wok ou la même sauteuse, faites cuire le **mélange de légumes** dans la graisse de cuisson du **poulet** 5 à 7 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER

Ajoutez l'**orzo** aux **légumes** et mélangez le tout.



### 6 SERVIR

Servez l'**orzo**, les **dés de poulet** et les **légumes** sur les assiettes.

#### ★ CONSEIL

Le fait de cuire le poulet à feu vif permet d'obtenir des morceaux joliment dorés recouverts d'une couche croquante.

#### ★ CONSEIL

Vous recevez plus d'orzo que la quantité nécessaire pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, utilisez tout l'orzo et faites-le cuire dans 200 ml de bouillon par personne.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Origan frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Dés de filet de poulet (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	439 / 105
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	4,1	0,7
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	8,7	1,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	2,2	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 23) Céliaci

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 44 | 2017