

Salade tiède d'orzo au poulet et épinards

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - PÂTES - REPAS - SALADES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet nature Exceldor, coupées en dés
- 1 c. table (15 ml) d'huile de pépin de raisin
- 1 ½ tasse (375 ml) d'orzo
- 7 tasses (1,75 litres) de bouillon de poulet
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 6 tasses (1.5 litre) d'épinards frais
- 1 tasse (250 ml) de parmesan, râpé
- 1/3 tasse (85 ml) d'avelines, rôties et coupées grossièrement
- 1 citron
- Sel et poivre

Préparation

1. Porter à ébullition le bouillon.
2. Faire cuire l'orzo de 5-7 minutes (selon les instructions sur l'emballage).
3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une casserole.
4. Ajouter le poulet et cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
5. Ajouter l'ail et cuire une minute.
6. Égoutter l'orzo. Vous pouvez conserver le bouillon pour faire une soupe.
7. Ajouter l'orzo et les épinards au poulet.
8. Cuire jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Brasser de temps à autre.
9. Ajouter le parmesan et brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu.

10. Saler et poivrer au goût.
11. Déposer des avelines dans chaque assiette pour une touche croquante.
12. Vous pouvez ajouter un trait de jus de citron pour rehausser le tout ou le manger tel quel.
13. Bon appétit !