

Orzo au poulet Marry me



Ce plat crémeux à l'orzo et au poulet tendre est un vrai coup de cœur de nos nutritionnistes. Facile à préparer, nourrissant et savoureux, il rappelle les bons plats réconfortants des soirs de semaine. Inspirée de la populaire recette Marry Me Chicken, cette version allégée conserve tout le plaisir, sans complexité! Pour ajouter une portion de légumes à votre repas, essayez nos [pois mange-tout à la feta et au chili](#) en accompagnement.

Pour une version semi végété et plus riche en fibres, ajouter 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 11

Glucides 36

Fibres 5

Protéines 43

Sodium 645

Ingrédients

Poulet et marinade

- 3 poitrines de poulet désossées, coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) de levure alimentaire
- 2 gousses d’ail (ou 10 ml / 2 c. à thé), hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d’huile des tomates séchées
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d’érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d’eau

Orzo crémeux

- 3 poivrons rouges, épépinés et coupés en dés
- 1 oignon rouge, haché finement
- 180 ml (¾ tasse) d’orzo, sec
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate en conserve sans sel ajouté
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 %
- 75 ml (5 c. à soupe) de fromage à la crème léger
- 60 ml (¼ tasse) de tomates séchées dans l’huile, égouttées et hachées
- 5 ml (1 c. à thé) d’herbes italiennes séchées
- 60 ml (¼ tasse) de fromage parmesan râpé finement
- 1 contenant de 142 g (5 oz) de bébés épinards

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le poulet avec la levure alimentaire, l’ail, l’huile, la sauce soya, le sirop d’érable et l’eau. Réserver au réfrigérateur pendant la préparation des autres ingrédients.
2. Dans un grand poêlon antiadhésif, cuire le poulet mariné jusqu’à ce qu’il commence à dorer.
3. Ajouter l’oignon et les poivrons. Cuire 5 minutes à feu moyen.
4. Ajouter l’orzo, le bouillon, la sauce tomate, le lait, le fromage à la crème, les tomates séchées et les herbes. Porter à faible ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 10 à 12 minutes, ou jusqu’à ce que l’orzo soit al dente, en remuant quelques fois.
5. Ajouter les épinards et le parmesan, puis mélanger jusqu’à ce que les épinards soient tombés. Ajuster l’assaisonnement au goût et servir.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec