



Souper au poulet et au haloumi du Moyen-Orient avec salade hachée et pilaf de lentilles

35 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Lentilles, en boîte
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mini concombre
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Citron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Haloumi
1 | 2



Sauce au yogourt
6 c. à soupe |
12 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz pilaf de lentilles

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Égoutter les **lentilles**, en réservant leur **liquide** dans une tasse à mesurer. Ajouter **assez d'eau** pour que le total du **mélange liquide-eau** soit égal à **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses).
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** du **mélange d'épices shawarma**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent.
- Ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon**, le **mélange liquide-eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Griller l'haloumi

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**haloumi**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré.
- Retirer du feu.

2



Préparer et saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, mélanger le **reste du mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce au yogourt**. Ajouter le **poulet**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire le poulet en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

5



Assembler la salade et préparer la sauce

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **persil**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates** et les **concombres**. Remuer pour enrober.
- Dans un petit bol, mélanger le **reste de la sauce au yogourt**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **persil** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau**. (**REMARQUE** : C'est votre sauce au yogourt et au persil.)

3



Rôtir le poulet et préparer les légumes

- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.
- Réserver le **poulet** de 3 à 5 min sur une planche à découper.
- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper l'**haloumi** en tranches de 1,25 cm (½ po). À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.

6



Terminer et servir

- Incorporer dans le **riz pilaf** le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson. Séparer le **riz pilaf** à la fourchette, puis ajouter **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et mélanger. **Salier** et **poivrer**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Servir le **poulet**, l'**haloumi** et le **riz pilaf** dans de grandes assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet de sauce au yogourt et au persil**.
- Parsemer le **pilaf** d'**échalotes frites** et du **reste du persil**.
- Laisser les gens se servir eux-mêmes et servir la **salade** en accompagnement.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.