



Poulet shawarma grillé et riz doré

avec salade de concombres et sauce tahini épicée

Familiale

Barbecue

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Mini concombre
2 | 4



Tomate
1 | 2



Sauce tahini
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayo épicée *
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Mélange d'épices
shawarma
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin
blanc
½ c. à soupe |
1 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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
 - Huiler légèrement la grille du barbecue.
 - Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, le **mélange cumin-curcuma**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.

2



Mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de la **sauce tahini** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Préparer

- Trancher finement le **concombre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **poivrons** en quatre, puis les évider.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayo épicée** et le **reste** de la **sauce tahini**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis réserver.
- Dans un bol moyen, ajouter les **poivrons** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober, puis réserver.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **concombres** et les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Griller le poulet et les poivrons

- Disposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- À l'aide d'une pince de cuisine propre, disposer les **poivrons** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et légèrement grillés.
- Transférer le **poulet** et les **poivrons** dans une assiette et laisser reposer de 2 à 3 min. (**CONSEIL** : Si les poivrons sont trop grillés, en retirer la peau avec précaution.)

6



Terminer et servir

- Couper les **poivrons grillés** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement le **poulet**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **poivrons grillés** et le **jus restant** dans l'assiette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce tahini épicée**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

* 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.