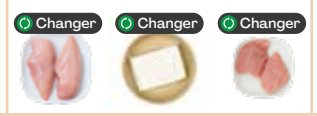




Filets de poitrine de poulet aux abricots à la marocaine

avec couscous et sauce au yogourt

20 minutes



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)

Poitrines de poulet 2 | 4
Tofu 1 | 2
Portions de poitrine de dinde 340 g | 680 g



Filets de poitrine de poulet 310 g | 620 g



Couscous 1/2 tasse | 1 tasse



Poivron 1 | 2



Tomate 1 | 2



Mini concombre 1 | 2



Citron 1 | 1



Tartinade d'abricots 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au yogourt 3 c. à soupe | 6 c. à soupe



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



Concentré de bouillon de poulet 1 | 2



Sel d'ail 1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Griller le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner du **mélange d'épices marocain** et de la **moitié du sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet** et la **tartinade d'abricots**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ **tasse** (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, le **concentré de bouillon** et le **reste du sel d'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.

2



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers.

3



Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le **jus de citron**, **$\frac{1}{4}$ c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et **$\frac{1}{2}$ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, les **poivrons** et les **tomates**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**.
- Répartir le **couscous** dans les bols, puis garnir de **poulet aux abricots** et de **légumes marinés**.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce au yogourt**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

1 | Griller le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

1 | Griller le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en lanières de 2,5 cm (1 po). Assaisonner et cuire le **tofu**, jusqu'à ce qu'il soit doré, de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **poulet**.

1 | Griller la dinde

🔄 [Changer](#) | [Portions de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine 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.