



# Poulet aux figues et à l'harissa et riz à l'haloumi doré avec salade du jardin

Spéciale

40 minutes



Poitrines de poulet  
2 | 4



Haloumi  
1 | 2



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon rouge  
1 | 2



Mini concombre  
1 | 2



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Persil  
7 g | 14 g



Tartinade de figues  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices façon harissa  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Concentré de bouillon de poulet  
2 | 4

**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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **trois quarts des oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **riz** et le **mélange cumin-curcuma**. Remuer pour enrober.
- Ajouter 1 ¼ **tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé.

2



## Cuire le riz et préparer

- 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.
- Pendant que le **riz** cuit, hacher finement le **reste** de l'**oignon**.
- Trancher finement le **concombre**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **concombres** et le **reste** des **oignons**. Remuer pour enrober. Réserver.

3



## Saisir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices façon harissa** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié** de la **tartinade de figes** sur le **poulet**.

4



## Terminer le poulet et préparer la sauce aux figes

- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de la **tartinade de figes**, le **reste** du **concentré de bouillon**, ½ **tasse** (½ tasse) d'**eau** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remettre la poêle sur le feu. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit brillante et épaississe légèrement. Transférer la **sauce** dans un petit bol. Couvrir pour garder chaud.
- Rincer la poêle avec précaution.

5



## Saisir l'haloumi

- Couper l'**haloumi** en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**haloumi**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré.
- Transférer sur une planche à découper, puis couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter l'**haloumi** et la **moitié** du **persil**, puis mélanger.
- Dans le bol contenant les **concombres** et les **oignons**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **poulet**. Napper de **sauce aux figes**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

\* 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.