



Bols de poulet à la marocaine

avec sauce aux figues et salade de couscous

15 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



Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g



Couscous
1/2 tasse | 1 tasse



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



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



Canneberges séchées
28 g | 56 g



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



Mélange d'épices marocain
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



Préparer le couscous

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**, **2/3 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Lorsque le mélange **bouillira**, retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **carottes** et les **canneberges** séchées sur le **couscous**, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis bien mélanger.

4



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **épinards** et mélanger.
- Répartir le **couscous** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de la **sauce restant** dans la poêle.

* 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.

2



Préparer et cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices marocain**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

3



Glacer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **tartinade de figes**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **bouillon en poudre**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **tartinade de figes** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

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

2 | Préparer et cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en lanières de 2,5 cm (1 po). Suivre le reste de la recette comme indiqué.