



# Poulet au citron à la grecque

## avec couscous aux légumes rôtis et feta

Familiale

25 à 35 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://hellofresh.ca)

Changer



Changer



Hauts de cuisse de poulet •  
280 g | 560 g

Tofu  
1 | 2



Poitrines de poulet •  
2 | 4



Couscous  
½ tasse | 1 tasse



Courgette  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Citron  
1 | 1



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
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

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

- Éviter, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

2



## Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 15 à 17 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Rôtir le poulet

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Lorsque les **légumes** sur la plaque à cuisson auront grillé pendant 10 min, les retirer du four avec précaution. Répartir les **légumes** vers les extrémités de la plaque à cuisson, puis disposer le **poulet** au centre.
- Continuer à rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four.)

5



## Cuire et assembler le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne  $\frac{2}{3}$  tasse (1  $\frac{1}{3}$  tasse) d'**eau**,  $\frac{1}{4}$  c. à thé (½ c. à thé) de **sel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette, puis ajouter les **légumes rôtis**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Saisir le poulet

[Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

6



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **couscous aux légumes rôtis** et le **poulet** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**. Arroser du **jus de cuisson restant** sur la plaque.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

## 3 | Saisir le poulet

[Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

## 3 | Saisir le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous aurez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le tofu en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

## 4 | Rôtir le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Rôtir le **tofu** au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** et le **tofu** soient tendres.

\* 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.