



Poulet à l'ail acidulé

avec couscous et sauce tahini-ranch

Repas futé

25 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)

Hauts de cuisse de poulet +
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet +
4 | 8



Poitrines de poulet +
2 | 4



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Tomate
1 | 2



Bébé épinards
56 g | 113 g



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



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



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



Cuire le poulet

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**.
(**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si le poulet commence à brûler.)

4



Préparer les sauces

- À un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de la **ciboulette**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucré** et l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre **sauce tahini-ranch**.)
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette au citron.)

• 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



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter à une casserole moyenne ⅔ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de **sel** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

5



Assembler le couscous et la salade

- À la casserole contenant le **couscous**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de la **ciboulette**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis mélanger à la fourchette.
- Au bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **couscous** et la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce tahini-ranch**.
- 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 | Cuire le poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

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

1 | Cuire 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 obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

1 | Cuire le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**.

6 | Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **poulet**.