



# Poulet à la calabraise

## avec couscous aux épinards à l'ail

Repas futé

Épicé

25 minutes

Changer



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



Poitrines de poulet  
2 | 4



Pesto de poivrons rôtis  
¼ tasse | ½ tasse



Sauce aux piments et à l'ail  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Couscous perlé  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Sel d'ail  
½ c. à thé | 1 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



## Cuire le couscous

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 8 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
  - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
  - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le **couscous** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre.
  - Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



## Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Sur une surface propre, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.) Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

3



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers.) Poêler de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retourner le **poulet** et continuer à poêler de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'il soit doré de l'autre côté et entièrement cuit\*\*.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4



## Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle, ajouter le **pesto de poivrons rouges** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Remettre le **poulet** dans la poêle et ajouter la **sauce aux piments et à l'ail**. Retirer la poêle du feu.
- Lorsque le **couscous** sera cuit, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la casserole, puis les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**.
- Couvrir pour garder chaud.

5



## Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**.
- Napper de **sauce aux poivrons**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, sauter l'étape de couper le **poulet** en son centre, puis cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines 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.