



# Poulet à la marocaine

avec courgettes, riz acidulé et yogourt citronné

Familiale

30 à 40 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)

Changer



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

Changer



Tofu  
1 | 2



Poitrines de poulet  
2 | 4



Riz basmati  
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Courgette  
1 | 2



Citron  
1 | 1



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



Mélange d'épices marocain  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Yogourt grec  
1 | 2



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Poivron  
1 | 2



Persil  
7 g | 7 g

**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



## Faire bouillir l'eau et préparer le poulet

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

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et le **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, combiner dans un grand bol le **mélange d'épices marocain**, la **moitié** du **sel d'ail** et la **moitié** du **yogourt**. (REMARQUE : Réserver le reste du yogourt pour la sauce à l'étape 3.)
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'ajouter dans le grand bol contenant la **marinade au yogourt**. Remuer pour enrober.

4



## Cuire le poulet

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

2



## Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



## Préparer et mélanger le yogourt citronné

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **reste** du **yogourt**, le **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

6



## Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de citron**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Salier**, puis bien mélanger.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz acidulé** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **yogourt citronné**. Parsemer le tout du **reste** du **persil**.
- Arroser du jus d'un quartier de **citron**, si désiré.

## 1 | Faire bouillir l'eau et préparer 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 de poulet**.

## 1 | Faire bouillir l'eau et préparer 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 deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Ajouter le **tofu** au grand bol avec la **marinade au yogourt**. Remuer pour enrober.

## 4 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et entièrement cuit. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **tofu** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

## 6 | Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

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