



Poulet aux épices turques

avec chou mariné et sauce toum à l'ail

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



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



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Citron
1 | 1



Persil
7 g | 14 g



Petits pois
113 g | 227 g



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



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



Vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe | 4 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Commencer le riz et préparer la sauce toum

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et les **pois**, 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.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. Réserver.

3



Commencer le chou mariné

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve et que presque tout le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **chou** avec son **liquide** dans un bol moyen. Laisser refroidir au frigo.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer et cuire le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur la largeur.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, les **oignons**, le **mélange d'épices turc**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer le chou mariné et le riz

- Entre-temps, ajouter la **moitié** du **persil** dans le bol contenant le **chou mariné**. Bien mélanger.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **jus de citron**, puis remuer. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **chou mariné** et de **poulet aux épices turques**.
- Arroser du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** du **persil** et couronner d'**un soupçon** de **sauce toum à l'ail**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.

4 | Préparer et cuire 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**.

4 | Préparer et cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **mélange de tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4 | Préparer et cuire le poulet

✖2 [Doubl](#) | [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**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin, en utilisant **½ c. à soupe d'huile** par étape.

* 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.